

સુખશાંતી કોષ.



મથનાર

દશતમાજ હોં મીસતરી.

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૦૨૫ વર્ષિક

પુસ્તકનું નામ સુખશાંતિ હોષ

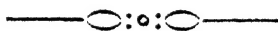
વિપય રૂ : ૫૭

સુખશાંતી કોષ

જેમાં

સાધારણ વાંચનારને સમજ પડે એવી સહેલ, સરળ,
અને સાદી ભાષામાં

શહેર સુખાકારી, તનદરોસ્તી, ખોરાક, કસરત, કામધંધા,
અને લાંબી જીંદગી ભોગવવાના કાનુનો વિષે
જે જાણવાનું છે તે સમાવેલું છે.



રચનાર:

રૂસતમજી હોરમસજી મીસતરી.



પ્રગટ કરનારા:—

ધિ ઇન્ડિયન પબ્લિશિંગ ક્લો,
ખોરાખજાર, કોટ, મુંબઈ.

(સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

કિમત—રૂપિયા બે.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૨૦૨૪

કુ:૫૭

“ સાંજ વર્તમાન ” ઇલેક્ટ્રીક પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,
મીન્ટ રોડ, કોટ, મુંબઈ.

પ્રસ્તાવના.



મરકી જેવા હીંગામમાં જીવાનિયાંઓને પોતાની તનદરોસ્તી જળવવાના કાનુનો શીખવવાની પહેલી અગત્યતા છે એમ કાણુ ના પાડી શકશે ? જો દરેક જણ પોતાની અને પોતાનાં કુટુંબની આરોગ્યતા ઉપર ધ્યાન આપે તો શહેર સુખાકારીમાં આપોઆપ જરૂર ફાયદો થાય એ દેખાઈતું છે, પણ અફસોસની વાત છે કે આપણી નિશાબોમાં એ બાબદ ઉપર કશું ધ્યાન અપાતું નથી. વળી માળાપો પોતે આરોગ્યશાસ્ત્રથી અજ્ઞાન એટલે તેઓ પોતાનાં છોકરાંને તેવું શિક્ષણ ક્યાંથી આપે ? માટે જેમ અને તેમ ગુજરાતી ભાષામાં તનદરોસ્તી વિષે અનેક પુસ્તકો લખાય તોજ કાંઈ ફાયદો થાય. એ વિષય ઉપર મારી જણુ પ્રમાણે ગુજરાતીમાં એકાદ બે નાનાં પુસ્તકો સિવાય હાલ બીજાં પુસ્તકો ન હોવાથી, મેં આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાની હામ ભીડી છે, અને તે અ-આ-અને ક-ખ-ગ ના ઓરડરમાં ગોઠવ્યું છે જેથી જેવડી રીતે ઉપયોગી થઈ પડશે. હું સારી પેઠે જાણું છું કે આ ઓછાં બાબદ ઉપર જેટલાં પૈનાં લખવા માગે તેટલાં લખાઈ શકાય, પણ મેં વખતને અનુસરીને હાલ ૩૬૨ પાનાની પહેલી આવૃત્તિ કાઢાડી છે, પણ જો આ ચોપડીની બીજી આવૃત્તિ કહાડવા હું ભાગ્યશાળી થઈશ તો એમાં ઘણો વધારો કરીશ. તે છતાં આ પુસ્તકમાં આરોગ્યશાસ્ત્રના મૂળતત્વો આપવાને મેં મારાથી બની શકેતો પ્રયત્ન કર્યો છે અને તેથી હું આશા રાખું છું કે આ મારા પુસ્તકને ઘટતો આશરો મળશે.

ઘોષીતજાવ-મુંબઈ,
નવેમ્બર ૧૯૦૭. }

૩૬૨મજ હોરમસજ મીસતરી.

Works By The Same Author.

આ ચોપડી લખનારનાં બીજાં પુસ્તકો:-

	રૂ. આ.
દુશ્મન દારાબ (બીજી આવૃત્તિ)	૧—૮
યુક્ત્યાનુ (એક ઓરીજનલ વારતા)	૧—૦
લીકોક ભાગ ૧ (ડિટેકટિવ વારતા)	૧—૪
” ” ૨ ” ” ” ”	૧—૪
સપલની સુના (સંસારી વારતા)	૧—૪
પ્યાર બડો કે પૈસો	૧—૦
દિલ્લીનો બાદશાહ (વારતા)	૦—૮
શરમાલ કુંવર (રમુજી પુસ્તક)	૦—૧૦
ટોમી અને હૈરી	૧—૦
પ્યાર અને પરણેલી જીંદગી (નિબંધ)	૧—૦
સોનારણુ (ઇતિહાસીક વારતા)	૧—૮
ખાનદાની ખુની (ડિટેકટિવ વારતા)	૧—૮
જમશેદની જેહમતો (સાહસકર્મિક વારતા)	૧—૮
Analytical Essays (For Schools)	1 0
Gujarati-English Pocket Dictionary	1 0
Zoroaster and Zoroastrianism	2 0
English Idioms rendered into Gujarati	0 8
Notes on Lamb's Tales from Shakespeare	0 12
” ” Homer's Iliad Bk. I....	0 6.



KHAN BAHADUR
DHUNJIBHAI FAKIRJI COMMODORE,
C.I.E., Kaiser-I-Hind (1 CLASS.)

અર્પણ પત્ર.



ખાનખાહાદુર

શેઠ ધનજીભાઈ ફકીરજી કામાદોર,

સી. આઇ. ઇ. કચસરે હિંદ પેહલો વર્ગ (સોનાનો ચાંદ),

જેમનાં

પ્રજાકિય, પરોપકારી, અને સખાવતનાં

જગજાહેર કામો મશહુર છે

અને

જેઓ કેળવણીનાં કામો તરફ સદા દિલસોજી

બતાવે છે,

તેમજ

સાહિત્યની ખિલવણી તરફ હમેશાં ભારે ઉલટ

દેખાડતા રહે છે

તેમને

તેમનાં વખાણવાલાયક કામોની એક-અઠના

ધંધાણી તરીકે

આ પુસ્તક

પુરતાં માન સાથે અર્પણ કર્યું છે.

સુખશાંતી કોષ.

—:o:—

અખરોટ (Walnut)—અસલ ધરાનમાં અખરોટ થઇ, પછી ત્યાંથી અત્રે આવી. લીલી અખરોટનું આથણું બહુ સારું હોય છે. ખમણેલી અખરોટની સ્પેન દેશમાં ચોક્કસ વાણીઓ બનાવવામાં આવે છે. યુરોપમાં કેટલીક વખત રાંધવામાં સાલીડ તેલને બદલે અખરોટ વાપરે છે. અખરોટ ગરમ છે, પણ થોડીજ ખાવી સારી છે. વેલાતમાં અખરોટનો અર્ક સાસ બનાવવામાં વપરાય છે.

અચાર (Pickle)—સરકામાં બનાવેલાં અચાર હોજરીને માટે ભલામણ કરવાન્નેગ નથી. સાથી ગુણુકારક અચાર કાંદાનું છે એમ કેટલાકોનું કહેવું છે.

સાવચેતી લેવાની જરૂર છે કે સરકામાં અચાર બનાવતી વેળા સરકો સુલા ઉપર ત્રાંખાના વાસણમાં ઉકાળવો નહી. એવી રીતે બનાવેલાં અચાર ખાવામાં જોખમ સમાયેલો છે. •

• **અજીરણ (Indigestion)**—દાહડામાં ત્રણ વખત જમવું અને પેટ ભરીને દર વખતે ખાવું જેમનાં નસીબમાં હશે તેઓએ પોતાને નસીબવાળાં સમજવાં, કારણ કે બાહુરથી તનદરોસ્ત દેખાતાં એવાં હજારો લોકો છે, જેઓ ખાધા પછી ઘેલાં ગાંડાં જેવાં થઇ જાય છે. તેઓનો સ્વભાવ બગડે છે, તેઓનો મીઠાજ કડવો ઝેર જેવો બને છે, અને પોતાનાં વાહલાંમાં વાહલાંઓ સાથે કાંઈ દુશ્મન સાથે કંકાસ ન કરે, તેવો કંકાસ તેઓ કરે છે. આનું કારણ અજીરણ છે. તેઓને ખાધેલું પચતું નથી. ઘણાંક કુટુંબમાં બદહજમીના રોગથી ભારી પીડા વેઠવી પડે છે. બદહજમીથી શરીર, મન અને હૃદય ઉપર અસર થાય છે. એ રોગ સારો થઇ શકે છે. નીચલી કેટલીક બીના ધ્યાનમાં રાખવા.

જોગ છે, જેથી અજીરણ ઘણું દરજ્જે સારું થશે. (૧) દહાડામાં ત્રણ વખત ખાવું, (૨) વચમાં એક રજકણ જેટલું પણ ખાવું નહી, (૩) બપોરે ગમે તે ખાવું પણ રાતે ઘણું હલકું ખાવું. ચાહે, પાંઉ માખણ એવુંજ હલકું; (૪) હર વખત જમવામાં અરધો કલાક કાહડવો, (૫) બુકા ઘણા નાના લેવા અને ચાવી ચાવીને ખાવું, (૬) પેટ ભરાયું એવું લાગે કે એક બુક પણ વધારે ખાવો નહી, બલકે એક બે બુક ઓછાજ ખાવા. (૭) જમવા પછી અરધો કલાક સુધી કોઇખી પ્રકારનું કામ કરવું નહી, પુરતી આશાયસ લેવી; વાંચવું પણ નહી.

અનાજના કોઠારો (Granary)—અનાજ ભરવાના ઓરડાઓ અને ગોડઉનોમાં હવા આવજવ કરવાનો માર્ગ રાખવો, અને તેમાં થોડી થોડી મુદતે ચુનો ઘોળાવવો. કોઇ જતનો કચરો તેમાં એકઠો થવા દેવો નહી, તેમજ કોખી, સલગમ, અને એવી વાસ મારતી તરકારી તે ઓરડામાં બંધ કરવી નહી.

અનીસું (Aniseed)—એ એક જતનો છોડવો છે. તેની ઉપર સુગંધી બીયાં ઉગે છે. અનીસાનાં બીયાંમાંથી સેંકડે બે ટકા જેટલું તેલ નિકળી શકે છે. એનો અર્ક દવાનાં કામમાં આવે છે.

અપવાસ (Fasting)—એ ભોજનના વખતની વચમાં લાંબો ગાળો નાખવો તેને અપવાસ કહેવો કહે છે. કેટલીક વાર અને મૂખ્ય કરીને એધીઓને એ રીત અખત્યાર કરવાથી ફાયદો થાય છે. એધીઓ પણ એ પ્રમાણે બીલકુલ અન્નને હાથ ન લગાડે તો તેમાં તુકસાન છે. એક વાર અતી દાખીને ખાધેલું હોય તો બીજીવાર થોડો અને હલકો ખોરાક લેવો, પણ તદન ભુખ્યા રહેવું એમાં વૈદક જ્ઞાન પ્રમાણે ફાયદો નથી. અપવાસનો અર્થ અન્ન બીલકુલ ખાવું નહી એમ થાય છે. હિંદુઓ જેઓ ધર્મને બાહાણે અપવાસ કરે છે, તેઓ તદન ભુખ્યા રહેતા નથી; તેઓ દુધ પીએ છે અને ફલફલાદી ખાય છે; ફક્ત રોટલી, ચાવલ અને બીજા અન્ન ખાતા નથી, તે કાંઈ તદન ભુખ્યું રહેલું કહેવાય નહી;

અને અપવાસ પણ કહીવાય નહી. માણસની જીંદગીમાં આદત બહુ અગત્યનો ભાગ બળવે છે. જેઓને બાર પંદર કલાક ભુખ્યું રહેવાની ટેવ હોય તેઓને કાંઈ નુકસાન થતું નથી. કેટલાંક ગામોમાં ફક્ત એકજ વાર ખાય છે, અને તે એક વાર પેટ ભરીને ખાઈ લે છે, પછી દીવસમાં ખીજું ભોજન તેઓ લેતાં નથી. સુધરેલા મુલકોમાં, જ્યાં દરરોજ ત્રણ વાર ભોજન લેવાની ટેવ પડી હોય ત્યાં એક બે વાર તદ્દન અપવાસ કરવામાં આવે તો તેમાં નુકસાન છે.

અફીણ (Opium)—એ કેરી વસ્તુ છે અને જેમ આપણે દારૂ અને વાઇન પીએ છીએ તેમ લોકો સીંગાપોરમાં અને ચીનમાં અફીણ ખાય છે, અથવા તેનો ધુંઓ લે છે. અફીણ ખાધાથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર, જેવી દારૂથી થાય છે, તેવી અસર થાય છે, હુશ્યારી આવે છે, વિચાર સુઝ પડે છે, અને જીભ ઝડપમાં ચાલે છે. દારૂ અને અફીણમાં ફરક એટલો છે કે દારૂથી શરીરની તાકાત ઘટે છે, જ્યારે અફીણ ખાનારની દેહ લથડતી નથી, અને તેનું જોર ટકી રહે છે. ઉલટું અફીણ ખાધાથી થાક ચઢતી હોય તે ચઢતી નથી. એમાં તો કશો શક નથી કે ઘણું થોડું અફીણ ખાનાર ચાલાક અને ચબરાક રહે છે, અને તેને જોર અને મરદાનગી છુટે છે. ટુરકી લોકો લડાઈમાં જતી વેળા અફીણની ગોળી ચઢાવીને જતા હતા. જે દેશમાં અનેક બાયડી પરણવાનો ચાલ છે તેઓ અફીણનો ઉપયોગ કરે છે. અફીણ ખાનારને ખુશાલી ઉપજે છે, તેને બધું મોટું મોટું દેખાય છે, અને આંખ બંધ કરવા જતાં પણ તેની આગળ સઘળી ચીજો આવી ઉભી રહે છે. અફીણ ખાધેલું માણસ લાંબી મજલ બોલ બોલતાં કાપે છે અને તેને પોતાનું અંગ ખીલકુલ હલકું લાગે છે. એ સઘળી અસર થોડીવાર રહે છે. અફીણની અસર ઉતરી ગયા પછી તેને ઝુંફણ આવે છે અને તેને આપણે અફીણની ઝુમ કહીએ છીએ. અફીણ તેના પ્રમાણ કરતાં વધારે ખાવામાં આવે તો મગજ જતું રહે છે, ઘેલાપણું આવે છે, આંકરા આવે.

છે, માથે લોહી ચઢે છે, અને મોઢાત નિપજે છે. અરીણુ પેટમાં જાય તો મરણુ નિપજે છે એટલુંજ નહી, પણ અરીણુ ચામડી ઉપર ચોપડ્યું હોય તોપણ તેની અસર પ્રાણધાતક નિવડે છે. ઘણું અરીણુ ખાનારને પાણીની તરસ બહુ લાગે છે, તેની ભુખ મરી ગયલી રહે છે, ઝાડો કબજ થાય છે, તેની નાડ નબળી પડે છે અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ સઘળાં ઢીલાં પડે છે, એટલે નબળાઈ લાગુ પડે છે. અરીણીના ડોળા ચળકતા લાગે છે, મોઢાં ઉપર કાળાસ અને પીળાસ લાગે છે, અને ચાલવા હાલવામાં તે ડોળતો ફરે છે. જેઓને અરીણુ ખાવાની ટેવ હોય છે તેઓની જીંદગી ટુંકી રહે છે. અરીણુનું જેર કારીથી ઉતરે છે.

અભ્યાસ અને કસરત (Study And Exercise)—દરેક અભ્યાસીને શરિરની કસરત તદન જરૂરની છે. નહિંતો અભ્યાસથી ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. એવા ઘણા દાખલા બન્યા છે અને બને છે, જેમાં અભ્યાસી ઘણા હુશીયાર હોય છે પણ તેમનું કવખતે મરણ નિપજે છે. એવા ઘણા દાખલા તમને મળશે કે જેમાં અભ્યાસી પંદર વરસે મેટ્રીક થઈને, ૧૯ મે વરસે બી. એ. થઈને, ૨૫ માં વરસની અંદર સોલિસીટર થાય છે, અથવા ૨૨ વરસમાં કેટલાક ડાક્ટર થાય છે, પણ તેવી નાની વયમાં પાસ થયલા જુવાનિયાઓમાંનો મોટો ભાગ કવખતે ભર જુવાનીમાં મરણ પામે છે. ખેસી ખેસીને વાંચતાં સ્નાયુ ઢીલા થઈ જાય છે, પ્રાચન શક્તિ બગડે છે, છાતીમાં ખાડા પડે છે, ફેફસાં સંકોચાતાં જાય છે, અને માથાંમાં થોડે થોડે વખતે દુઃખારો થાય છે. જલદીથી વધીલ, બ્લુરીસ્ટર અથવા ડાક્ટર થઈને તે તનદરોસ્તીનું સુખ બિલકુલ ભોગવી શકતો નથી, અને કોઈ પ્રકારના દુઃખમાં બાકીની ઉંમર પુરી કરે છે. મગજને કસવા સાથે શરિરને પણ કસવું તેમાં બેવડો ફાયદો છે.

અભ્યાસ અને ખોરાક (Study And Food)—આજકાલ માબાપો બચ્ચાંઓને એકદમ કેળવીને કણુ કરવા માગે છે, તેવી વખતે બચ્ચાંઓમાં અભ્યાસ વેળા ખોરાકની બાબદનો અનુભવ લીધેલો

બહુ ફાયદાકારક ગણાય છે. અભ્યાસથી બચ્ચાંના મગજ ઉપર ધસારો થાય છે અને લોહી કેટલેક દરજ્જે ઘટે છે, અને તે ઘટ નીચમસર આપેલા પુષ્ટીકારક ખોરાકથી પાછી બરાબર પુરાવી જોઈએ. અભ્યાસ કરતાં છોકરાંની દેહ ઉપર અભ્યાસની અસર તુરત માલમ પડે છે; તે લેવાતું જાય છે, તેની લુપ્ત ઓછી થાય છે, અને તેની પાચણ શક્તિ બગડે છે. જે છોકરું પેટ ભરીને ખાઈને પેટ ભરીને ઉઠે તે છોકરાં વિષે કશી ધાસ્તી કરવી નહીં, કારણ કે તેના ઉપર અભ્યાસનો બોજ પડતો નથી એમ સમજવું, પણ જે છોકરું બરાબર ખાતું નહીં હોય તે તેને બરાબર ઉંઘ નહીં આવતી હોય, તો તે છોકરાં ઉપર અભ્યાસના બોજની માઠી અસર થયેલી સમજવી. ખુદરતનો એક કાયદો છે કે જે બચ્ચું પેટ ભરીને ખાતું હોય તે બચ્ચું વાંચવા લખવા તરફ અણુગમે બતાવશે. ભરેલાં પેટે અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન લગાડવા બીલકુલ ગમતું નથી. અભ્યાસ વીષે જે ટીકા કરીએ છીએ તે રમત વીષે પણ સમજવા. ઘણું વાંચવા લખવા પછી, તેમજ ઘણું રમવા પછી, કેટલોક વખત આસાચશ લઈને પછી બચ્ચાંને ભોણું કરી આપવું.

નિશાળમાં છોકરાંઓને બપોરના જમવા માટે એક કલાક રજા આપવામાં આવે છે તે બસ નથી. ઓછામાં ઓછા બપોરના બે કલાકનો વીસામો છોકરાંઓને મળે, તોજ બપોરે પાછું અભ્યાસમાં ધ્યાન રોકવાથી ફાયદો થાય. સહવારે નાસ્તો ખાંધા પછી અરધો કલાક આસાચશ લઈને અભ્યાસ કરવા બેસવું. અભ્યાસીઓએ હમેશાં પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો. ચાહ, કાશી વધારે પીવી નહી. નારતા, અગાઉ કસરત અથવા અભ્યાસની ભલામણ કરવામાં ફાયદો નથી. મૂખ્ય કરીને નબળાં છોકરાંઓને એથી નુકસાન થાય છે. બપોરનું જમ્યા પછી છોકરાંઓને નિશાળમાં જે શિખવવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ તેઓ યાદ રાખી શકતાં નથી.

અરક (Arrack) -- પૂર્વ તરફના દેશોમાં ચોખામાંથી બહુ જલદ દારૂ બનાવવામાં આવે છે તેને 'અરક' કહે છે.

અવાજ (Sound)—જે શબ્દો આપણે બોલીએ તે બીજાનાં કાને કેમ સંભળાય ? સામો ધણી એ શબ્દો હવા મારફતે ત્રાંભળે છે. શબ્દો હવામાં પડીને તુરત હવાના મોજામાં ગબડી ગબડીને સામા ધણીના કાન ઉપરનાં સંભળવાના તંતુઓ ઉપર પડે છે. અવાજ ફંડી હવામાં ૧૦૯૦ શીટની ઝડપે દર પળે મુસાફરી કરે છે, અને જેમ હવામાં વધારે ગરમી તેમ અવાજ વધારે ઝડપથી જાય છે. જેમ પાણીમાં કાંકરા નાખીએ ને ગોળ કુંડાળાં થઇને તે કુંડાળાં કિનારા તરફ આગલ વધતાં જાય છે, તેમ હવામાં શબ્દો બોલીએ તે હવામાં આગલ વધે છે, અને જેમ પાણીમાં કાંકરાથી થયેલાં કુંડાળાં કિનારાને અથડે છે તેમ હવામાં પડેલા શબ્દો કાનને અથડે છે.

અવાજ અને ઉંઘ (Sound And Sleep.)—અચળુચા અને મોટા અવાજથી ઉંઘ આવતી નથી એ ખરું છે, પણ નાના અને ધુંધું કરતા અવાજથી, જેવા કે મધમાખીના ધુંધું કરવાથી, અથવા પાણીનાં ટીપાં ટપકવાના અવાજથી, અથવા કોઇના વાંચવાનો ધીમે સાદ સંભળ્યા કર્યાથી, અથવા ગાયણના ધીમા અવાજથી ઉંઘ આવે છે. એ વાત અન્યથા ભરેલી લાગે, પરંતુ ખરી છે. જે પોતાની તનદરોસ્તી ઉપર પુરતું ધ્યાન આપતો હોય તેવા માણસે ઘરની કે મોહલાની સાધારણ ગડબડ ઉપર બીલકુલ લક્ષ આપવું નહી. કેટલાંક માણસોને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે કોઇ હારમોનીઅમ વાગતું હોય કે કોઇ પાસેના ઓરડામાં આસ્તે આસ્તે વાત કરતું હોય ત્યારે તેને ઉંઘ આવતી નથી. મોટાં શહેરોમાં તદ્દન શાંતી અને સુપકીદી થવી મુશ્કેલ છે, અને તેથી મધ્યમ વર્ગના લોકોએ સાધારણ ગડબડમાં ઉંઘવાની ટેવ રાખવી. અલબત્તાં આપણાં ઘરની પાસે રાત્રે સોની સોનું ટીપતો હોય કે લુહવારની દુકાન હોય ત્યાં તે હથોડા વતી લોખંડ ધડતો હોય, તેવા મોટા અવાજ વેળા ઉંઘ આવેજ નહી, પણ અમે જે કહીએ છીએ તે એ કે સાધારણ રીતે કોઇનો વાત કરવાનો અવાજ, કે પાડો-

સના ઘેરમાં ગીત ગાવાનો અવાજ, કે કોઇનો દાદર ઉપરથી ચઢ ઉતર કરવાનો અવાજ, કે બચ્ચાંના રમવાનો અવાજ, કે મોહલામાંથી ગાડી પસાર થવાનો અવાજ, અને એવા બીજા નાના પ્રકારના સાધારણ અવાજો, જે મોટાં શહેરમાં અને ભર વસ્તીમાં થવા જોઇએ, તેવા અવાજ તરફ બેદરકારી બતાવીને ઉંઘવાની ટેવ રાખવી જોઇએ, અને એકવાર એવી ટેવ પડી તો તે માણસને સારી ઉંઘ આવવી જોઇએ.

આઇસક્રીમ (Icecream)—તદન દુધનું અથવા મલાહીનું બનાવેલું આઇસક્રીમ નુકસાનકારક નથી, એટલુંજ નહીં પણ ઉલટું ફાયદાકારક છે. ઘણું ખર્ચ આઇસક્રીમ સાંજે ખાવામાં આવે છે. જમવા પછી થોડી વાર વચમાં ગાળી કાઢીને આઇસક્રીમ ખાવું સારું છે. જમી રહ્યા પછી ખાવામાં આવે તોપણ ઝાઝું નુકસાનકારક નથી, પણ એ ભુખે પેટે ખાવું સારું નથી, કારણ માત્ર એટલુંજ કે ખાલી હોજરીમાં ઠંડક પડવાથી પાચણ શક્તિ બગડે છે.

આઇસક્રીમ ઘણું ખાવું (Excess Of Icecream)—હદ ઉપરાંત આઇસક્રીમ ખાવાથી ઘણાં મરણ નીપજ્યાં છે. આઇસક્રીમ ખાવું સારું છે, પણ એક પ્લેટ કિંવા બે પ્લેટથી વધારે ખાવાથી સરદી થાય છે. બચ્ચાંઓને તેમની ઉમરના પ્રમાણમાં થોડુંજ આપવું. વધારે આપવાથી નુકસાન થવા વિના રહેતું નથી.

આઇસીંગ્લાસ (Isinglass)—ચોક્કસ જાતની માછલી (Sturgeon) માંથી એક જાતનો જેલેટીન (Gelatine) જેવો ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે, તેને કાપીને સુકવે છે. તેને આઇસીંગ્લાસ કહે છે. જેલી બનાવવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. તેમજ એ સેરવામાં પણ નાખવામાં આવે છે. એ હોજરીમાં સહેલાઈથી જરપત થાયછે, પણ એ વાપરવાથી શરીરને કાંઈ ફાયદો થતો હોય એમ પુરવાર થયું નથી.

આજરી માણસોની મુલાકાત (Visit To The Sick Room)—સીક માણસોને મળવા જનારને, તેમાં મુખ્ય કરીને સહીઅડ,

પ્લેગ, વગેરે ઉડતા રોગોથી પીડાતાં માણસને જોવા જવું હોય તે વેળા ભુખ્યા પેટે જવું નહીં. બનતાં સુધી તેમનાં બિજાનાંથી દુર રહેવું, અને ત્યાં ઝાઝીવાર થોભવું નહીં.

આદમીના ખોરાક (Human Food)—દરેક આદમીએ કેટલે ખોરાક લેવો તે નિચલી ત્રણ બાબતો પર મૂખ્ય આધાર રાખે છે:—

- (૧) આદમીના બાંધા પર.
- (૨) કામ અને કસરત ઉપર.
- (૩) જુદી જુદી જાતના ખોરાક ઉપર.

જડાં માણસો હમેશા પાતળાં માણસ કરતાં વધારે ખોરાક લઈ શકતાં નથી, કારણ કે જડાં માણસો કામ અને કસરત ઓછી કરે છે: પણ જો તેઓ કામ અને કસરત વધારે કરતાં હોય તો અલબત્ત પાતળાં માણસો કરતાં વધારે ખાય છે. પાતળાં માણસો વધારે દોડી ચાલી શકે છે અને વધારે ચાલાક રહે છે, પણ જડાં માણસોથી ઝાઝું ચલાતું નથી, તેમજ તેઓ જ્યાં એસે છે ત્યાંથી ઉડતાં નથી. આ કારણને લીધે પાતળાં માણસનો ખોરાક જલદી પચે છે. જ્યારે જડાં માણસનો ખોરાક જલદી પચતો નથી, ને તેથી તેમની પાચણ શક્તિ અને ભુખ બગડે છે.

આદુ (Ginger)—એ તીખું હોય છે અને જમીનમાં ઉગે છે. પહેલાં એ ‘ઇસ્ટ અને વેસ્ટ ઇન્ડીઝ’માં ઉગાડવામાં આવતું હતું. ત્યાંથી બીજા દેશોમાં લઈ જવામાં આવ્યું. લસણ માફક આદુનો ઉપયોગ કેટલીક ખાવાની વાણીઓમાં થાય છે. એ ગરમ હોવાથી જેને સરદી લાગુ પડી હોય તેને દવામાં આપવામાં આવે છે. સુકાં આદુને સુંઠ કહે છે ને તે ગામઠી દવાઓમાં પુષ્કળ વપરાય છે. ઇંગ્રેજ ડાક્ટરો પણ સુંઠનો અરક વાપરે છે.

આમરા (Hops)—આમરાનો મુરખો બનાવીને ચોક્કસ દરદીઓને ખાવાને ફરમાવવામાં આવે છે. એનો અરક પણ દવામાં વપરાય છે. કેટલાકો એને ઉકાળીને એનો કાઢવો પીએ છે. યુરોપ અને

અમેરિકામાં દારૂ બનાવવાના હુન્નરમાં આમરાનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. એમાંથી સૌથી સરસ કડવો ખીર બને છે તે બહુ ગુણકારક છે.

આમલી (Tamarind)—એ ‘ઇન્ડીઝ’ માં પહેલાં ઉગતી હતી. આમલીના ઝાડ ઉપર જે આમલી થાય છે તે ખાટી રહે છે, એ ઠંડી છે, તેથી કેટલાક ગરમીના રોગમાં વૈદો આમલી ફરમાવે છે. આમલીથી તરસ છીંમાય છે, અને કોહવાટ અટકે છે. તે છતાં જેમ બને તેમ આમલીનો ઓછો વપરાસ હોય તેમ સારું, કારણકે સાધારણ વપરાસમાં એ કાંઈ ગુણકારક નથી.

આરાઈટ (Arrowroot)—ગરમ દેશોમાં ઉગતા ચોક્કસ ઝાડના મુળીઆમાંથી કાંજ જેવો ખોરાક મળે છે તે આરાઈટનાં નામથી ઓળખાય છે. એ ખોરાક નળણાં માણસો અને બચ્ચાંએને સેહલાઈથી પાચન થાય છે તેથી ઘણો કિમતી લેખાય છે, પણ એટલું હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે આરાઈટ કાંઈ ઘણો પુષ્ટીકારક નથી, કારણકે એમાં ફક્ત કાંજ (starch) અને પાણીના તત્વો સિવાય ખીજું કાંઈ નથી. ‘બરમ્યુડા’ના મુલકમાં આરાઈટ થાય છે તે ઘણો સરસ રહે છે. ‘જેમકા’માં થાય છે તે પણ વખણાય છે. આરાઈટમાં ભેળ ઘણી થાય છે. એમાં ચોખ્ખાનો અથવા ઘઉંનો આટો ભેળવામાં આવે છે. સાગુચોખ્ખાનો આટો પણ કેટલીકવાર ભેળવામાં આવે છે. દરિયાના પાણીથી ભીંજાયેલો, અથવા સરદીની જગામાં રાખેલો આરાઈટ વાસ મારે છે અને તેવો આરાઈટ વાપરવામાં લેવો નહીં. આરાઈટમાં મૂખ્ય કરીને સેંકડે ૬૫ ટકા પાણી, ૨૬ ટકા કાંજ અને સફેદી (albumen) દોઢ ટકા રહે છે.

આલકોહોલ—(Alcohol) દારૂના અર્કને ઇંગ્રેજીમાં ‘આલકોહોલ’ કહે છે. (જુવો દારૂનો અર્ક.)

આશા (Hope)—એ લાગણી ખુશાલીનું નરમ રૂપ છે. આશા એ લવિષ્યની ખુશાલી છે એમ કહીએ તો તે ખરું છે. ખરી ખુશાલી

આશા પોતે છે, અને તેથી આશાને તનદરોસ્તી સાથે ધણો સંબંધ છે. મગજને આશાવંત હાલતમાં રાખવું તેના જેવી ખુશાલી બીજી કંઈ નથી. ગરીબાઈમાં, સંકટમાં, વિપત્તીમાં આશાથી મગજને શાંતી મળે છે, અને તરેહવાર સંકટોની અસર શરીર ઉપર થતી નથી. બધી લાગણીઓ મરી જાય છે, પણ આશાની લાગણી અને આશાનું કિરણ કદી મરતું નથી. માણસની જીંદગીના અંત સુધી આશા સાથે રહે છે. કહેવત છે કે “જ્યાં તક સાસ, ત્યાં તક આશ.” આશાથી માણસની નાડ ખરાબર ચાલે છે, લોહીનો ફેલાવો ખુદરતી રીતે થતો રહે છે, અને પાચણ શક્તી બગડતી નથી. કાંઈ પણ દુઃખ દરદમાં આશા રાખવી ઘણી ફાયદાકારક છે.

આશાયશની જરૂર (Necessity Of Rest)—શરીરના દરેક ભાગને આશાયશ જોઈએ. આપણે એક દાખલો લઈએ. આપણી સુધવાની અને વાસ લેવાની શક્તિ જો એકની એક વાસમાં રહે તો મંદ થઈ જાય છે. સારી હવામાંથી ખરાબ વાસવાળી જગામાં જતાં તુરત આપણને વાસ આવે છે, પણ જેઓ ત્યાં આખો વખત કાઢડતા હોય તેઓને પુછતાં માલમ પડશે કે અમને કાંઈ વાસ આવતી નથી. તેનું કારણ એ છે કે એકની એક વાસથી સુધવાની શક્તિ તદ્દન મરી જાય છે. તેજ પ્રમાણે સાંભળવાની, બોલવાની, જોવાની, વગેરે સધળી શક્તિઓ આખો વખત વાપર્યા કરીએ તો મંદ થઈને મરણ પામે છે. આખો વખત એકજ ચીજ તરફ નજર ટાંકી રાખીએ તો આંખે ચીતરી આવે છે ને અંધારું ફરી વળે છે. ઘણાં ચાલુ ઘોંઘાટથી આપણે બેહરાં થઈએ છીએ.

આશાયશ બે પ્રકારની છે. એક આશાયશ શરિરના ચોક્કસ ભાગનેજ અપાય છે. બીજી આશાયશ આખાં શરિરને અપાય છે. એક હીસાબી હીસાબના ચોપડાઓ સાથે આખા દાહડામાં જ કલાક માથું દુઃખવ્યા પછી મનને આશાયશ આપવા માટે ખુદ્દી હવામાં ‘વૉક’ લે છે, યાને ચાલે છે. તેથી તેના મગજને આશાયશ મળે છે, પણ તેના પગ જેને

આખો દાહડો આશાયશ મળી હતી તેને સાંજે ચાલવાથી ગતી અને કસરત મળે છે.

આખાં શરિરને દિવસમાં એક વખત આશાયશ અતી જરૂરની છે; અને તે આશાયશ તે થાકેલાંને તાજગી બક્ષનાર ઊંઘ છે. ઊંઘ ખરું જોતાં રાતની વખતે લેવીજ ઘટારત છે. ઊંઘ વેળા શરિરના એકેએક ભાગને તાજગી મળે છે. જેઓ પોતાની મજાહ માટે અથવા પોતાના પેટને ખાતર રાતે જાગે છે ને દિવસે ઊંઘે છે તેઓની તનદરેસ્તી લાંબે વખતે બગડે છે. દિવસની ઊંઘથી માથા ઉપર ભાર રહે છે, મોંઢાનો સ્વાદ બગડે છે, અને સામગ્રી રીતે બેચેની થાય છે. (જીવો, ઊંઘ.)

આશાયશથી મન ઉપર અસર (Effect Of Rest On The Brain)—શરિરનો રૂડો ઉપયોગ થઈ શકે માટે થોડી થોડી વારે મનને આશાયશ આપવાની જરૂર છે. મૂખ્ય કરીને બચ્ચાંઓને આશાયશની ઘણી જરૂર છે. બચ્ચાંની વધ અને શક્તિ આશાયશ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે. જેમ બચ્ચું આશાયશ લે, ને ઊંઘે, તેમ તે જલદી મોટું થાય છે, તેમજ તેનું બુદ્ધિબળ ઝડપથી ખીળે છે. બચ્ચાંની યાદદાસ્તની ખીલવણી પણ તેમની આશાયશ ઉપર આધાર રાખે છે. જે બચ્ચું બરાબર ઉઘતું નહીં હોય તે નબળું અને નાનું રહી જાય છે અને તેનું મગજ અને મગજશક્તિ નબળી હાલતમાં રહે છે.

આપણે આપણા અનુભવ ઉપરથી જોઈએ છીએ કે સહવારે જેટલું આપણે કામ કરી શકીએ છીએ તેટલું સાંજે કરી શકતાં નથી. તેનું કારણ એજ છે કે આખી રાતની આશાયશથી આંખણી કામ કેરવાની શક્તિ પાછી ફરે છે. યાદદાસ્ત શક્તિ જેટલી સહવારે આપણને મદદ કરે છે તેટલી મદદ સાંજે અથવા આખા દાહડાની થાક અને જાનજીવન પછી કરી શકતી નથી. નવા વિચાર જેવા સહવારે સુઝ પડે તેવા રાત્રે સુઝ પડતા નથી.

કાંઈની કાંઈ પણ દિલસોજી માગવી હોય તો તેને સહવારેજ મળવામાં ફાયદો છે. આખા દિવસની થાક અને મેહનત પછી કંટાળેલાં માણસ પાસે દિલસોજી માગવી સલાહકારક નથી.

આખા દિવસની થાક પછી જ્યારે શરિર વધુ કામ કરવાને નારાજ જેવું હોય તે વખતે મનને રમત ગમત અને તાણેલાં ટાણુકાથી રીઝવવું.

આસીડ (Vegetable Acids)—ઘણી વનસ્પતીઓમાં આસીડ રહે છે. આસીડ થોડે અંશે ખારના આકારમાં રહે છે, અને થોડે અંશે છુટી રહે છે. વનસ્પતી માંહેલી આસીડ ઘણી ખરી ચાર છે, જેને ઇંગ્લેન્ડમાં ‘સાઇટ્રીક’ આસીડ, ‘ટારટરીક’ આસીડ, ‘માલીક’ આસીડ, અને ‘ઓક્ઝેલીક’ આસીડ કહે છે. એક પાંચમી છે જેને ‘એસેટીક’ આસીડ કહે છે. આ છેલ્લી આસીડ દારૂમાંથી અથવા ખાંડમાંથી બનાવી શકાય છે પણ એ ચોક્કસ ફળમાં મલી આવે છે; મુખ્ય કરીને તે ફળો જ્યારે ઘણાં પાકી ગયેલાં હોય છે અથવા કાઢી જવા આવે છે ત્યારે તેમાં એ આસીડ ખુદરતી રીતે પેદા થાય છે. બધી આસીડો ખોરાક જેરવવા માટે અને શરિરને પોષવાનાં કામમાં મદદ કરવાને માટે વાપરવામાં આવે છે. કેટલાંક ફળોને શીરામાં જળવી રાખવામાં આવે છે તેમાં આસીડ પેદા થાય છે. જે પતરાંનાં દાખડામાં તે ફળો રાખવામાં આવે છે તે દાખડાની રેવણ ઉપર તે આસીડની અસર થાય છે અને તેથી જેઓ એવાં શીરામાં જળવી રાખેલાં ફળો ખાય છે તેઓને પેટમાં દુઃખીને ચુંકા થાય છે.

આળું (Plums)—આળું ઘણી જાતનાં આવે છે, તેમજ કદ, આકાર, અને સ્વાદમાં પણ તેઓ ઘણી જાતનાં થાય છે. જેની ઉપરની ચામડી પાતળી તે આળું સારાં. ખાવામાં પાકાં આળું સારાં છે, પણ એ ખાવાથી પેટમાં પક્તન દોડે છે. ‘ફ્રેન્ચ પ્રુન’ (French prunes) નામનું આળું થાય છે તે જો સુકવીને ખાધાં હોય તો નરમ જીલ્લખ

લાગે છે, પણ તે ભુખે પેટે ખાવાં, અથવા રાતે સુતી વખતે જુદાં ખાવાં. મોટાં કદનાં આળુ ખાવામાં સારાં રહેતાં નથી.

ઇંટની વખાર (Pile Of Bricks)—ઇંટનો મોટો જથ્થો જ્યાં પડેલો હોય તેની પડોસમાં રહેડાળુ કરવું સદ્વાહકારક નથી. તેથી આળુઆળુની હવામાં બગાડો થાય છે.

ઇંડાં (Eggs)—ખોરાક તરીકે એ બહુ પુષ્ટીકારક છે. ગોશ્તમાં જેટલી તાકાત છે તેટલીજ તાકાત ઇંડાંમાં છે. પુડીંગ કેક વગેરે ખાવાની બનાવતોમાં ઇંડાં વપરાય છે. ઇંડાં આમેલ (હાફ બોઇલ) કરીને, ચારવીને, આરીને, ઇંડાંના પોરા કરીને, વગેરે તહેરવાર રીતે ખવાય છે. હાફ બોઇલ ઇંડાં જલદી જરપત થાય છે. આફેલા ઇંડાં પચતાં વાર લાગે છે. મરઘીનાં ઇંડાં ઉપરાંત બીજાં પક્ષીઓનાં ઇંડાં પણ ખાવામાં કશી અડચણ કે નુકસાન નથી. ગમે તેવાં ઇંડાં ખાવાં. મરઘીનું એક આખું ઇંડું આસરે બે આઉંસ વજનનું હોય છે. ઇંડાંની સફેદી કરતાં ઇંડાંની દાળમાં વધારે કૌવત છે, જે નિચે દેખાડેલી ‘એનાલસીસ’ (Analysis) ઉપરથી જણાશે.

ઇંડાંની સફેદીમાં.		ઇંડાંની દાળમાં.	
પાણી	૮૫.૦	પાણી	૫૩.૨૮
નફર સફેદી	૧૨.૦	સફેદી	૧૭.૪૭
ખારાસ	૦.૩	તેલ અથવા ચીકાસ	૨૮.૭૫
બીજો પદાર્થ	૨.૭	ખારાસ	૦.૫૦
	<hr/>		<hr/>
	૧૦૦ ભાગ.		૧૦૦ ભાગ.

ઇંડાં પારખવાની રીત (A Test For Eggs)—ઇંડાં તાજા છે કે કોણેલાં તે પારખવાની એક સહેલી રીત દરેક ઘરમાં આવડવી જોઈએ. પાણીમાં ઘણું સરખું નીમક નાખીને પીગળાવવું. એક આઉંસ નીમકે દસ આઉંસ પાણી લેવું. જો ખારાં પાણીમાં ઇંડાં મુકશો તો તાજાં ઇંડાં નિચે એસી જશે અને કોણેલાં ઇંડાં ઉપર તરશે.

ઇંડાં ખીમારોને (*Eggs For the Sick*)—આજરી માણસોને ઇંડાંનો ખોરાક ઘણી રીતે આપવામાં આવે છે, તેમજ ખીમારોને ઇંડાંથી બહુ સારી શક્તી મળે છે. એરંડીઆમાં બેળીને તેમજ ખીજ દવાઓમાં બેળીને ઇંડાં આપવામાં આવે છે. આન્ડીમાં કાળવીને ખાંડ નાખીને ઇંડાં આપવામાં આવે છે. સુપમાં પણ ઇંડાં કાળવીને આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કંઈ નથી.

ઉંઘ (*Sleep*)—જે માણસ બિછાને પડે ને દસ મિનિટમાં ઉંઘી જાય, ને આખી રાતમાં ખીલકુલ ચોકે નહી, ને સ્વપ્ના તેની ઉંઘમાં ખલલ કરે નહી, ને સહવારે તે તાજે અને તનદરોસ્ત ઉઠે, તેના જેવો સુખી માણસ ખીજે કોઈ નહીં.

ઉંઘ અને આદત (*Sleep And Habit*)—આદત પાડી હોય તો ઉંઘંસી થઈ શકાય, અને આદત પાડી હોય તો ઉંઘને દુર રાખી શકાય છે. ઘણી ઉંઘ કાઢવાની આદતથી મગજની શક્તિ ઘટે છે, સમજ શક્તિ મંદ રહે છે, કામકાજ કરવા ગમતું નથી, અને ખુદાપાની નબળાઈ લાગુ પડી હોય તેમ નબળાઈ લાગે છે. જેમ ઘણી ઉંઘ કાઢવાના ગેરફાયદા છે, તેમ જોછએ તે કરતાં થોડી ઉંઘથી વધારે મગજ બગડે છે. (જુવો, ઉંઘની કોતાઈ.)

ઉંઘ અને ઠંડા પગ (*Sleep And Cold Feet*) પગનાં તળીઆં ઠંડાં હોય તે વેળા ઉંઘ આવતી નથી. ઘણાં તનદરોસ્ત માણસો જેઓ આખો દાહડો ચાલહાલ કરે છે તેઓના પગ રાતે ઠંડા રહે છે, કાચુકે રાતે જુદાં કાહડયા પછી પગને હવા લાગે છે અને તેથી પગ ઠંડા રહે છે, અને તેથી ઉંઘ આવતી અટકે છે. સાધારણ લોકને બિલકુલ ખબર ખી નથી હોતી કે ઉંઘને પગ સાથે ઘાડો સંબંધ છે. ઠંડા પગના માણસો કવચીતજ ઉંઘે છે, તેમાં મુખ્ય કરીને ઓરતોને ઠંડા પગ સાથે ઉંઘ તદ્દન આવતી નથી. એક ધર્મનો જાણીતો અભ્યાસી જ્યારે ખી રાતે તેને ઝુફળ આવતી ત્યારે પોતાનાં પગનાં તળીઆં ઠંડાં પાણીમાં

ઝોળતો; તેથી તેની ઝુંકણ ઉડી જતી અને તે પોતાનો અભ્યાસ કરી-
શકતો. આ ધણી તો બાણીજોષને ઉંઘને દુર રાખતો હતો, પણ આપણા-
માંનાં કેટલાંકો અંબાણુપણે ઉંઘ આવતી અટકાવે છે, અને ઉંઘ નથી.
આવતી તે માટે ગાળીઓ, દવાઓ, દારૂઓ, વગેરે પીએ છે. તેઓને
એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે પગ ગરમ રાખશો તો તમને ઉંઘ આવશે.

ઉંઘ કેટલી જોઈએ (How Much Sleep Needed)—ચોવીસ
કલાકમાં કેટલા કલાક ઉંઘ કાઢવી તે વિષે જુદા જુદા સત્તાધીકારીઓ
વચ્ચે મતફેર છે. વળી કેટલાંકોને ધણી ઉંઘ જોઈએ છે, અને કેટ-
લાંકો થોડા કલાકની ઉંઘથી સંતોષ પડે છે. ચોક્કસ દરજ્જે આદતપર
પણ ઉંઘનો આધાર રહે છે. મૂખ્ય કરીને મોટા ઓધેદારો, અને જો-
ખમદાર અમલદારો, રાજાઓ અને પ્રધાનોને થોડી ઉંઘ હોય છે. બ-
ચ્ચાંઓ ધણી ઉંઘ કાઢે છે. પુખ્ત વયે લાંબી ઉંઘ આવતી નથી,
પણ થોડી અને ટુંકી ઉંઘ આવે છે, પણ જુદાપામાં બીજું બચપણ
આવેલું હોવાથી જુદાંઓ ધણી ઉંઘ કાઢે છે.

કામકાંજના ઝોળથી જે શરીર ઉપર ઘસારો થાય છે અથવા
જે થાક લાગે છે તેના પ્રમાણમાં ઉંઘની જરૂર છે, જેથી થાક ઉતરી
જાય તે શરીર પાછું તાજું બને. આથી જેમ માણસની ઉંમરમાં ફરક,
સ્વભાવમાં ફરક, આદતમાં ફરક, તનદરોસ્તીમાં ફરક અને અંગ અને
મનની મેહનતમાં ફરક, તેમ ઉંઘના વખતમાં પણ ફરક પડે છે.

બચપણમાં બચ્ચાંઓના શરીરની વહીવટ કામ ધમધીકાર આગલ
ચાલતું હોવાથી, તેઓને ચોવીસ કલાકનો મોટો ભાગ ઉંઘ કાઢવી
જરૂરની છે. બચ્ચું બે ત્રણ વરસનું થાય પછી તે થોડું ઉંઘવા માંગે
છે અને પછી તેને રાતની વેળાજ ઉંઘની જરૂર છે. નાનાં બચ્ચાંઓને રમવા
દેવાથી જેટલા ફાયદા થાય છે તે કરતાં ઉંઘવા દેવામાં વધારે ફાયદા છે.

કોઈબી દુઃખ દરદમાંથી સાજા થયલાં માણસો બચ્ચાંની માફક
ઉંઘ કાઢવી, જેથી માંદગીમાં ગયલું જોર જલદી પાછું મળશે. વળી

જેઓ તામસી અને ગુસ્સાવાળાં હોય છે તેમને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. સંયુરીવાળાં અને ઠંડા સ્વભાવનાં માણસોને ઘણી ઉંઘની જરૂર નથી, કારણકે તેઓ આખા દીવસના કામકાજમાં પોતાનું લોહી ઝાઝું ઉસ્કે-સવા દેતાં નથી. કેટલાંકાને ધંધા અને ચાકરીની રહે રાતે ઉંઘવાને વખત મળતો નથી. તેઓને જોકે તેવીજ આદત પડી જાય છે તે છતાં તેઓનું શરીર અને ચહેરો ગવાહી પુરી આપવા વીના રહેશે નહીં કે રાતની ઉંઘ વગર તેમનું શરીર તનદરોસ્તીભરેલું રહેતું નથી.

ચોવીસ કલાકમાં સાધારણ માણસે જીથી આઠ કલાક ઉંઘવું જોઈએ. પુર જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને જ કલાકની ઉંઘ બસ થાય છે, પણ નબળા બાંધાવાળાં સાતથી આઠ કલાક ઉંઘની જરૂર રહે છે. અતી ઘણાં નબળાં માણસો એક બે કલાક વધારે ઉંઘે તો તેમાં તેમને ફાયદોજ થાય, નહીં કે નુકસાન. માટીડા કરતાં બૈરાંઓને વધારે ઉંઘની જરૂર છે.

ઉંઘના ફાયદા (Advantages Of Sleep) ઉંઘથી મીઠાજ સુધરે છે, ચીરડાઉપણુ નરમ પડે છે, અને બેચેની દૂર થાય છે. ઉંઘ ઠાકલાં ભેળાંને તાજગી બક્ષે છે, નબળાં માણસને કૌવત આપે છે, અને જેનું માથું દુઃખતું હોય તેનું માથું ઉંઘવાથી નરમ પડે છે. જેઓનું દિલ તુટી ગયું હોય અને જેમની પર નાસીપાસીએ ગજબો કાઢ્યા હોય, તે ઉંઘથી દૂર થાય છે. ઉંઘથી જ્ઞાનતંતુઓના અનેક દુઃખ દરદો સારાં થાય છે. જેઓને કામકાજનો ઘણો ભોજો હોય, જેઓના મોં ઉપર શીકાસ હોય, જેઓને રૂાતે ઉંઘ નહીં આવતી હોય, તેઓએ કાંઈ પણ હિકમત શાધી કાઢીને ઉંઘવું જોઈએ, નહીં તો તેમની જીંદગીની દોરી ટુંકી થાય છે, અને તેઓ જેટલાં વરસ જીવે તેટલાં વરસ બેચેની અને દુઃખમાં કાઢે છે.

ઉંઘની કોટાઈ (Deficiency Of Sleep) જેઓને થોડાં ઉંઘની આદત હોય છે તેઓનો આખો દહાડો બેચેનીમાં પસાર થાય છે અને તેમને

આખો દિવસ કામ કરવા ગમતું નથી. મગજની ઉશ્કેરણી એ ઉંઘ નહીં આવવાનું એક કારણ છે. ખીજું કારણ એ છે કે અતી ધણા અભ્યાસનો ખોળે મગજ ઉપર પડવાથી ઉંઘ આવતી નથી. જાહેર અને ઉદ્યોગી પુરૂષો, અને અભ્યાસીઓને ઉંઘ કમી હોય છે. માથામાં દુખારો, ભારી માથું, માથામાં ગરમી, અને માથામાં ધબકારા થાય ત્યારે સમજવું કે મગજ ઉપર અતી ધણું દબાણ થાય છે. ઉંઘ નહીં આવવાથી આખે દિવસ શરિર તપેલું રહે છે. ઉંઘની કાતાઈનો લાંબો વખત ઉપાય નહીં કરીએ અને એમનું એમ મગજ ઉપર અતી ધણું દબાણ ચાલુ રાખ્યું, તો તેમાંથી ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. એથી માથે લોહી ચઢે છે, બેજનની તાપ આવે છે, અથવા મગજ ખસી જાય છે, અને બેજન ઉપરના ભારથી બેજન પોચું પડી જઈને યાદદાસ્ત શક્તિ થોડી ધણી જરૂર ઓછી થાય છે. કેટલાંક માણસોને એની અસર જલદી માલમ પડે છે, અને કેટલાંક મજબુત માણસો વધારે વખત બેજન કસી શકે છે, પણ મજબુત માણસોએ એવું ગુમાન નહીં રાખવું કે તેમનું બેજન હમેશા સુધી ભાર અને દબાણ ખમી શકશે. મોટે યા વહેલે તેમનાં બેજન ઉપર પણ અસર થયા વિના રહેશે નહીં. ઘોડા જેવા બાંધાના શખ્સોએ પણ પોતાનું મગજ નિયમને અનુસરીને વાપરવું જોઈએ.

ઉંઘનું છોડી જવું (Want Of Sleep)—કેટલાકોને ઉંઘ તદન તજી જાય છે, યાને જરૂર ઉંઘની મજાહ થું છે તેથી તેઓ તદન બેનસીબ બને છે. એવા કમનસીબોનો મોટો ભાગ ફિલસૂફો અને વિદ્વાનોનો છે. મોટા અભ્યાસીઓને ઉંઘ જવળેજ આવે છે. કેટલાકોને દિવસો સુધી સહેજ પણ ઉંઘ આવતી નથી. કાંઈખી બાબદ ઉપર મન અતી ધણું રોકાયેલું હોય ત્યારે ઉંઘ કમતી આવે છે, પણ જેઓને ઉંઘ ખીલકુલ નહીં આવતી હોય તેઓએ ઉંઘ લાવવાની કાશેશ કરવી, મનને શાંત રાખવાની કાશેશ કરવી, અને જેમ બને તેમ મગજ ઉપરથી ભાર ઓછો થાય તેવી તજવીજ કરવી, કારણ કે ઉંઘ દિવસે

સુધી નહીં આવે એ તનદરોસ્તીની ખાખદમાં ઘણી ચોંકાવનારી અને ગંભીર ખાખદ છે. ઘણી વાર એ ઉપરથી મગજ ખસી જવાનો સંભવ રહે છે.

.. ઉંઘ, ભરઉંઘ (*Sound Sleep*)—ઘણા કલાક ઉંઘી રહ્યા તેથી કાંઈ એમ ઠરતું નથી કે ભર ઉંઘમાં પડ્યાં. ભર ઉંઘમાં અને ખાલી ઝુંફણ વચ્ચે ઘણો ફરક છે. કેટલાંકોની સેહજ આંખ લાગે છે તે જરા પણ અવાજ થયો તો તે ચોંકીને ઉઠે છે, અને કેટલાંકો જેઓ ભર ઉંઘમાં પડે છે તેઓની આગળ નગારાં વાગે તોપણ તેઓ ઉઠતાં નથી. ભર ઉંઘમાં પડેલાંઓને એકાએક ઉઠાડવું નહીં, કારણકે તેમ કરવાથી તેમનાં હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થવાનો સંભવ રહે છે.

ઉંઘમાં કામ કરવાનો નવાઇ જેવો દાખલો (*A Wonderful Instance Of Somnambulism*)—એક ફ્રેંચ સ્વપ્નચલકો-ષમાં ઉંઘમાં કામ કરવાનો એક નવાઇ જેવો ખરો અનેલો દાખલો આપવામાં આવ્યો છે, જે અત્રે દાખલ કરવો હીક થઇ પડશે. ફ્રાન્સના ‘બોરડો’ નામના શહેરમાં એક વડો પાદરી હતો તેની સાથેજ એક બીજો નાનો જુવાન પાદરી રહેતો હતો. તે જુવાનીઆને રાત્રે ઉંઘમાં કામ કરવાની ટેવ હતી અને તેથી તેની સઘળી હીલચાલની પેલા વડા પાદરીએ પરીકાષ્ઠથી તપાસ કીધી. તે જુવાનીઓ બિજાનેથી ઉઠીને ખુરસી ઉપર ટપલ આગળ જઈને બેસતો, કાગલ પેન કાઢતો અને તેની ઉપર વાંચેજ લખી કાઢતો. આ સઘળો વખત તે ઉંઘમાંજ છે કે નહીં અને તે પોતાની આંખનો ઉપયોગ કરે છે કે નહીં તે તપાસવા પેલો વડો પાદરી એક પુઠું લઈને ટેબલપરના કાગલ અને તેની આંખની વચ્ચે ધરતો, પણ તે પુઠાંની દરકાર કર્યા વિના પેલો જુવાનીઓ સડસડાટ કલમ વતી વાંચેજ ચીતર્યા કરતો હતો. જે કાંઈ શબ્દ છેકવો પડતો તો તે છેકી નાખીને બરાબર તેની ઉપર લખતો, અને લખી રહીને તે આખી વાંચેજ પાછી ઉંઘમાંજ સડસડાટ વાંચી જતો હતો. આ સઘળું તે ફ્રેંચમાં લખતો હતો પણ તેની જોડણી અને વ્યાકરણ ઉપર બહુજ સંભાળ

ભરેલી રીતે ધ્યાન આપતો હતો. કાંઈ કાંઈ દિવસ તે ગાયનની 'નોટસ' લખતો, તે માટે તે પહેલાં લીટીઓ બરાબર દોરી જતો. ત્યાર પછી બધી 'નોટસ' તે લખતો. યુરોપીઅન ગાયનની 'નોટસ' માં કાળી ટીપકાની 'નોટસ' આવે છે તેવી 'નોટસ' માં સાહી વધારે ભરવી પડે છે, તે સંબંધે તે સંભાળ ભરેલી રીતે કરતો હતો. વળી અન્યથા જેવું તો એ છે કે તેની કલમમાં સાહી ખલાસ થતી કે બરાબર વખતે તે કલમ સાહીના ખડીઆમાં બોળતો હતો. એક વખત તે જે કાગલ ઉપર લખતો હતો, તે કાગલ પેલા વડા પાદરીએ ઘણી ચપલાઈથી ઉંચકી લીધું ને તેની જગાપર બીજું મુક્યું, પણ તે જુવાન્યો કાંઈ જાણી શક્યો નહીં, ને પેલાં બીજાં કાગલ ઉપર લખવાનું તેણે શરૂ કરીધું, પણ ઘણી અન્યથા ભરેલું તો એ છે કે પેલાં બીજાં કાગલ ઉપર તેણે છેક નવેસરથી અને કાગળના મથાળેથી લખવાનું શરૂ કરવાને બદલે, પેહલાં કાગલ ઉપર જ્યાંથી અધુરું હતું તે જગેથી પેલાં બીજાં કાગલ ઉપર લખવાનું ચાલુ કરીધું. આટલું જતાં તે ઉંઘમાં હતો અને આંખનો ઉપયોગ કરતો હતો નહીં, તે વિષે વડા પાદરીએ પોતાની અનેક રીતે ખાતરી કરી હતી. મુખ્ય કરીને પેલો વડો પાદરી તેની આગળ ઉભો રહેતો હતો પણ તેની હાજરીથી તે જુવાનીઓ તદ્દન અભણ્યો હતો, તેમજ તેને જોઈ શકતો હતો નહીં. ઉંઘમાં રાત્રે તેણે શું કરીધું તે સહવારે પુછતાં તે કાંઈ કહી શકતો હતો નહીં.

ઉંઘમાં ચાલવાની ટેવ (Somnambulism) કેટલાંકને ઉંઘમાં ચાલવાની અને કામ કરવાની અન્યથા ટેવ હોય છે. તેઓ જો કે ઉંઘમાં હોય છે તે જતાં તેમના માર્ગમાં પડેલી ચીજોની હાજરી સમજી શકે છે, પણ તે વેળા તેઓ શું કરે છે તે જાણતાં નથી, તેમજ તેઓ જાગૃત હાલતમાં આવે ત્યારે તેઓએ ઉંઘમાં શું કરીધું તે પુછીએ તો કહી શકતાં નથી. ભર ઉંઘમાં એમ થતું નથી. પહેલી ઉંઘ આવી ગયા પછી પાછલી ઉંઘ વેળાજ બિહાનામાંથી ઉઠીને ચાલવાની

કેટલાંકાને ટેવ રહે છે. જે લોકમાં ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ હોય છે તેઓને ઘણી ખરી એવી ટેવ પડે છે.

ઉંઘ માટે દવા (Narcotics) કેટલાકો જેઓ ઉંઘ નથી આવતી એવી ફરિયાદ કર્યા કરે છે, તેઓ ઉંઘ લાવવા માટે દારૂ, અશીમ અને એવી બીજી કેટલીક કેશી વસ્તુઓ ખાય છે, પણ એમ કરવું ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. ખુદરતી ઉંઘ એવી દવાઓથી આવતી નથી. કેશી વસ્તુથી થોડીકવાર ઝુંફણ આવે છે, અથવા ઉંઘવા જેવી હાલતમાં માણસ પડે છે, પણ એ ખરી ઉંઘ નથી. એ દવાથી મગજ ઉપર નિશા ચઢે છે અને મગજ બગડે છે. ઉંઘ લાવવા માટે કોઈ પણ કેશી વસ્તુ લેવી એ ધીમું ઝેર લેવા બરાબર છે.

ઉંઘમાંથી ચોંકી ઉઠવું (Disturbance In Sleep) કેટલાકો ઉંઘમાંથી ચોક્કસ વખતે રાતે ઉઠે છે અને પછી તેઓ એક બે કલાક જાગ્યા કરે છે, અને ત્યાર પછી તેઓ પાછાં સુવે છે ને સહવારે મોડા ઉઠે છે. એથી તનદરોસ્તી બગડવાનો ભય રહે છે. એનો ઉપાય એમ કરવો કે એક બે કલાક મોડેથી બિજાને જવું કે જેથી વચમાં ઉંઘમાં ખલલ થાય નહીં, ને સહવારે સકાળે ઉઠાય.

ઉંઘમાં મન કામ કરે છે (Busy Mind During Sleep) જે લોકનું મન આખો દિવસ રોકાયલું રહે છે, તેમનું મન ઉંઘમાં પણ કામ કરે છે. ગર્વેયો ઉંઘમાં ગીત જોડે છે, કવી ઉંઘમાં કવીતા જોડે છે, રાજદવારી સાણસો ઉંઘમાં રાજદવારી ગુંચવાડાનો ખુલાસો મેળવે છે, વગેરે જેવો જેનો ધધો તેવી રીતે તેમનું મન ઉંઘમાં રોકાય છે. સઘળાંઓને તેમ થતું નથી. ફક્ત ચોક્કસ માણસોનેજ એમ થાય છે.

ઉંઘ લાવવાની રીત (Procuring Sleep)—કેટલાંકો આખી રાત જાગ્યા કરે છે તે એટલાં સુધી કે તેઓને તેવી આદત પડે છે. તે છતાં તેવાં કેટલાંકો બીજી બધી રીતે તનદરોસ્ત રહે છે.

ઉંઘ લાવવા માટે એક બાબત અગત્યની છે. જેના મગજને શાંતી તેનેજ ઉંઘ આવે છે, અને તેટલા માટે જેને ઉંઘ લાવવી હોય તેણે પોતાનું મગજ શાંત રાખવું જોઈએ. જેઓ આખો દાહડો કામ કાજના વિચારમાં કાઢડતા હોય તેમને માટે રાતે મગજને શાંત રાખવું એ એક મુશ્કેલ વાત છે, પણ કોઈખી યુક્તિથી મનને કોઈ ભલતી બાબત ઉપર રોકવાની જરૂર છે. જે બાબત સાથે આપણને લાગે વળગે નહીં તેવી બાબતનો વિચાર કરવો. જે બાબતમાં આપણને લાલ નહીં તેનો ખ્યાલ કરવો. એમ વિચારો કે જંગલમાં ભરવાડ ઘેટાં ચરાવે છે, એમ વિચારો કે દરિયામાં વાહાણ ચાલે છે અને તમે તેની ઉપર છો, એમ વિચારો કે હવામાં ગાયણનો અવાજ આવે છે, નાટક જોતા હોવો તેમ એક 'સીન' યાદ કરીને જાણે કોઈ એક્ટર ગાય છે એવા ધખારામાં પડો, કોઈખી રીતે કોઈ ભલતા ધખારામાં પડવાથી આખા દાહડાનું આપણું કામ આપણે વીસરી શક્યે છીએ, અને એમ થાય તોજ ઉંઘ આવે છે.

સૌથી*વહેવાર ઉપાય એ છે કે ઉંઘ નહી આવતી હોય તો એક બે કાંદા ખાવા. એ સૌથી બની શકે એવો ઉપાય છે.

બાદીની દેહવાળાંને ઉંઘ આવતી નથી. તેમને માટે એકલો રસ્તો એ*છે કે જેમ બને તેમ ખોરાક પાચણ કરવો. કોઠાની કબજાઆત-વાળાંને, તેમજ જેમનું કલેજું બરાબર તનદુરસ્ત હાલતમાં નહી હોય તેમને ઝાઝી ઉંઘ આવતી નથી. એવા લોકે હાજરી અને કલેજાંને સુધારવાની કોશિશ કરવી.

જો રાતે બરાબર ઉંઘ લાવવી હોય તો દિવસે ખુલ્લી હવામાં મન માનતી કસરત કરવી. ખુલ્લી હવામાં મહેનત કરવાથી રાતે જેવી ઉંઘ આવે છે તેવી ઉંઘ ગમે તેવા દવાદારના ઉપાયોથી આવતી નથી. જો રાતે બરાબર ઉંઘવું હોય તો આખા દિવસના ખોરાક ઉપર પણ બહુ ધ્યાન આપવું ઘટે છે. આ બાબતમાં દરેક માણસે પોતે પોતાનો ડાક્ટર બનવું

જોઈએ, અને પોતાને કંઈ ચીજ માફક આવે છે ને કંઈ ચીજ માફક આવતી નથી તે પોતે જાણવું જોઈએ, કારણ કે જે ચીજ એકને પચે તે બીજાને પચતી નથી. બનતાં સુધી રાતે હલકો ખોરાક લેવાની ટેવ રાખનાર રાતે પેટ ભરીને ઉઘે છે.

ચોક્કસ વખતેજ સુવાની ટેવ પાડવાથી ઉંઘ નિયમીત આવે છે, વખત ચુકવાથી ઉંઘ જતી રહે છે અને તે પાછી આવવી મુશ્કેલ પડે છે.

ખિજાને જવાની બે કલાક અગાઉ દિવસનું કામકાજ પૂરું થવું જોઈએ. ખિજાને જતી વખતે કામકાજનો વિચાર રાખવોજ નહીં. મજબૂરો જેઓને અંગબળનું કામ હોય છે તેમને પોતાની મેળે ઉંઘ આવે છે, પણ જેઓનું દિવસે મગજ કસવાનું કામ હોય, તેમને માટે અવશ્યનું છે કે પોતાનાં કામનો સઘળો વિચાર ખિજાને જવાની બે કલાક અગાઉથી પૂરો કરવો.

કેટલાકોને સુતી વખતે કાંઈ પીવાની ટેવ હોય છે, પછી ગમે તો ગલાસ ભરીને વાઇન, કે બીર, કે બ્રાન્ડી. જે મધ્યમસર પીવાની ટેવ હોય તો તેની વિરૂધ્ધ બડબડાત કરવાની જરૂર નથી, પણ તનદરોસ્તીના કાનુન પ્રમાણે એ ટેવ નહીં હોય તેમ સારી.

ઉંઘનો આધાર માણસની દેહ ઉપર પણ છે. દેહ સારી હોય તો ઉંઘ આવે છે. જેની દેહ લથડેલી ચાલતી હોય તેને ઉંઘ આવતી નથી.

સુતી વખતે પગ ભીંજાયલા હોય અથવા હવાયલા હોય તો ઉંઘમાં ખલલ થાય છે. સુવા અગાઉ પગના તળીયાં તેમજ પગ સુકા છે કે નહીં તેની સંભાળ રાખવી. પગ ઘોષ્ટને નુકસાન વગર સુઈ જવું તેથી પણ ઉંઘ આવતી નથી.

કાંઈ જાતનો વહેમ અથવા શંકા ઉંઘનો કદો શત્રુ છે. એ બાબતની પુરતી તપાસ જોઈએ થઈ ચુકી છે. બંધવાઓ જેઓને ફાંસીની સજા થયેલી હોય અને જેમને માટે દયા બતલાવવાની અરજ થયેલી

હોય, તેઓ આખો વખત શંકામાં રહે છે કે મારી ફાંસીની સળમાં ઘટાડો થશે કે નહીં, અને જ્યાં સુધી જવાબ ફરી વળે નહીં ત્યાં સુધી તેમને ઉંઘ આવતી નથી, પણ એક વાર જવાબ ફરી વળ્યો કે ફાંસીની સળ કાર્યમાં રહી છે, અને તેમાં ઘટાડો થશે નહીં એવો નક્કી કરાવ થયો છે, ત્યારે તે બંધવાની શંકા દૂર થાય છે ને તે જાણે છે કે હવે મરવું નક્કી છે. તેવી વખતે તેનું મન મોકળું થઈને તેને ઉંઘ પુષ્કળ આવે છે. કાલે ફાંસીનો દિવસ છે એમ જાણવા છતાં તે આગલી રાતે મનમાનતો ઉંઘે છે.

એક જાણીતો લખનાર કહે છે તે ખરું છે કે, સુધરેલા દેશમાં માણસોને તરેહવાર વિચાર રહે છે, તેથી તેમને ઉંઘ આવતી નથી, પણ જંગલી લોકો જેઓને એવો કશો વિચાર રહેતો નથી તેઓને ઉંઘ લાવવાના કાંઈ પણ ઉપાયો શોધવાની જરૂર પડતી નથી, કારણ કે તેઓ જે પળે આંખ મીચે છે તે પળે તેમનાં ભેજાં વિચારથી તદ્દન ખાલી હોવાથી તેઓ તુરત ઉંઘી જાય છે.

ઉંઘ લાવવાની સૂચના (Suggestions About Sleep)—

(૧) એક જાણીતો વિદ્વાન નિચલી સૂચના કરે છે:—જે કોઈ બિછાને જાય ને તેને ઉંઘ નહીં આવતી હોય, તો તેણે જમણી બાજુએ કોર વાળવી, ચાથું તકીઆ ઉપર ખુશાલ રાખવું, અને ડોક એવી સીધી રાખવી કે દમ લેવામાં કશી હરકત પડે નહીં. ત્યારપછી તે ધણીએ હોઠ સહજ ખીડવા, અને નસકોરાં વાટે દમ ઉંચે ખેંચીને છોડી દેવો, અને ઉંઘમાં જેમ નાક વાટે (અથવા મોઢાં વાટે) દમ ચાલે છે તેમ દમ ચાલતો હોય તેવા ખ્યાલમાં થોડીવાર પડી રહેવું, એટલે ઉંઘ આવી જશે. એ ટેવ એકદમ પડતી નથી. ચાલુ કોશેશ કર્યાથી થોડા વખતમાં એ ટેવ પડે છે. ઉપર કહ્યું તેમ જો એક વાર દમ ઉપર લીધાથી ઉંઘ નહીં આવતી હોય તો એકથી અનેક વાર એમ કરવું.

(૨) ઉંઘ વિષેનો ખીજો અભ્યાસી ઉંઘ લાવવાની નિચલી સૂચનાઓ કરે છે:—હું મારા હાથ પલંગની બાહુરે કાઢાડું છું, તકીઓ

વાળીને મારા ગાળને ઠંડક લગાડું છું, પગ લાંબા કરીને પગને ઠંડક લગાડવા ખુણામાં ખોસું છું, ધડિયાલની ટકોરી ઉપર ખ્યાન આપું છું, અથવા કસારીના ધુણધુણ કરવા ઉપર લક્ષ દઉં છું, જાણે દરિયામાં ખોટમાં સુતો હોઉં તેવો ખ્યાલ કરું છું, નાટકના પરડાને અને ખેલાડીઓને યાદ કરીને તેમના પાર્ટ યાદ કરું છું, અથવા મારી બચગીનો ખ્યાલ કરું છું, અને ઢેલીઓ ફરતો હોય તેવો વિચાર કરું છું. એ પ્રમાણે કરવાથી મને ઉંઘ જલદી આવે છે.

ઉંઘ વગર ચાલે કે? (*Can We Do Without Sleep?*)

એ સવાલ પૂછવો સહેલ છે પણ એનો જવાબ આપવો મુશ્કેલ છે. નિચલો દાખલો એ ઉપર કાંઈક અજવાળું ફેંકે છે:—

એક ચીના વેપારીએ પોતાની બાયડીને મારી નાંખી તેને માટે તેને મોહોતની શિક્ષા થઈ. તેને થયેલી શિક્ષા એ હતી કે તેને બિલકુલ ઉંઘવા દેવો નહી, અને એ રીતે તેનું મરણ લાવવું. તેને બંધીખાનામાં ત્રણ સિપાઈઓની દેખરેખ હેઠળ મુકવામાં આવ્યો. દરેક સિપાઈ અકેક કલાક ઉંઘે ને બાકીના બે સિપાઈઓ જાગૃત રહીને બંધવાને રાતે કે દિવસે ઉંઘવા દે નહી. એ પ્રમાણે આઠ દિવસ સુધી પેલો બંધવો ઉંઘ્યો નહી, સારે તેને બેચેની અને દુઃખ થવા લાગ્યાં. તે કાલાવાલા કરીને કહેવા લાગ્યો કે મને કાંઈથી રીતે મારી નાખો, પણ ઉંઘને માટે તવળાવો નહી. ફાંસી દો, ગરદન મારો, ગોળાથી વીંધી નાખો, વગેરે તેણે ઘણા કાલાવાલા કીધા, પણ તેનું કહેવું કાંઈએ સાંભળ્યું નહી. આખરે તે ઓગણીસ દિવસે રીબીને મરણ પામ્યો.

ઉંઘવાનો ખરો વખત (*Proper Time For Sleep*)—ઉંઘ કાઢવાનો ખરો વખત રાતનો છે. કેટલાક લોકો રાત્રે ઉજાગરો કરીને મહેનત કરે છે અને દિવસે સુવે છે. તેઓને જો કે તેવી તબેહ પડે છે, તે છતાં તેમને સુવાની તલબ તો રાત્રે થવીજ જોઈએ. ખુદરતે માણસને આશાસ્થ લેવા માટેજ રાત બનાવી છે. દિવસે ઉંઘવું એ ખુદરતના

કાયદાની વિરૂધ છે. શિયાળામાં જ્યારે રાત લાંબી હોય છે ત્યારે વધારે આશાયશ મળે છે, અને ઉનાળાની ટુંકી રાતે ઉંઘ થોડી મળે છે.

ઉંઘવું કેવી ઢબે? (Position In Sleep)—ઉંઘમાં માથું

તકીઆ ઉપર રાખીવું સારું છે, પણ માથું એકદમ ઉંચે રાખવાથી ગરદનના સ્નાયુ ઉપર દબાણ થાય છે, અને તેથી મગજને અડચણ થાય છે, ને તેથી ઉંઘમાં અડચણ થાય છે. બરડા ઉપર અધટીત દબાણ નહીં થાય તેમ સારું. એક અચ્છા તનદરોસ્ત માણસને ત્રણ ઇંચ કરતાં ઉંચો તકીઓ નહીં જોઈએ. એ પ્રમાણે તકીઆ ઉપર માથું રાખીને ઢલાણમાં સુવાથી લોહીના ફેરાવામાં બિલકુલ હરકત થતી નથી, અને હૃદય અને ફેફસાં ઉપર કશું દબાણ થતું નથી. બીજો એક સવાલ છે કે કઈ કોરે સુવું? જમણી કે ડાબી? આ બાબદ ઉપર ડાક્ટરોમાં મતફેર છે. આપણે અત્રે બન્ને બાજુની તકરાર દાખલ કરીશું. એક ડાક્ટર ત્રણ છે. કે:—“ડાબી કોરે સુવું, અને થોડા દિવસમાં ડાબી કોરે સુવાની આદત પડશે. ડાબી બાજુએ સુવાથી હૃદય પોતાનું કામ બરાબર બજાવ્યું જાય છે, પણ જો જમણી બાજુએ સુવાની ટેવ રાખી, તો હૃદય ફેફસાં તરફ ઢળે છે અને તેથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થાય છે અને તેથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ નડે છે.”

• જો આ જમણી બાજુએ સુવાની લલામણ કરે છે, તેઓનું કહેવું આ પ્રમાણે છે:—“ઉંઘવા પહેલાં જમણી કોરે સુવું, કારણ કે તેથી ખોરાક બરાબર ઉતરી શકે છે, નહીં તો હોજરીને ખોરાક પોતાની તરફ ખેંચતાં મહેનત પડે છે. પહેલી ઉંઘ પછી જોઈએ તેમ કોર વાળવી.”

ઉપલી બન્ને તકરારો ડાક્ટરોની છે એટલે કઈ ખરી ને કઈ ખોટી તે તપાસવા કરતાં, અમારું કહેવું એટલું જ છે કે જેને જે કોરે ઉંઘ આવતી હોય તેણે તે કોરે સુવું.

ઉંઘવું બપોરે (Siesta)—તનદરોસ્ત અથવા કામધંધાની રોકાણના માણસોને બપોરે ઉંઘવાની કશી જરૂર નથી, પણ જેઓને રાતે

નોકરી બળવવી પડતી હોય તેમને બપોરે થોડો વખત આશાયશ લેવાની જરૂર છે, તેમજ જેઓની દેહ નબળી હોય તેમને માટે પણ બપોરે થોડી ઉંઘની જરૂર છે. બુદ્ધિઓએ પણ બપોરે ઉંઘવું તેમાં તેમને ફાયદો છે.

ઉંઘ શું છે? (*What Is Sleep?*)—એ સવાલનો કોઈ જવાબ આપી શકવું નથી. આપણે એટલુંજ જાણ્યે છીએ કે ખુદરતે જીવવાલાં પ્રાણીઓમાં, અને મૂખ્ય કરીને જેઓમાં જ્ઞાનતંતુઓની ખીલવણી ચાલુ હોય છે, તેમને ઉંઘ જેવી લાગણી આપી છે, જેથી થાકેલાં મગજને અને શરીરના સ્નાયુઓને પાછી તાજગી મળે.

બેજનમાંથી લોહી પસાર થઈ જાય છે ત્યારે ઉંઘ આવે છે એમ તપાસ ઉપરથી માલમ પડ્યું છે. પેરીસ શહેરમાં એક ભીખારીની ખોપરી લાગી ગઈ. તે કાહડી નાખીને લાગેલા ગાળામાં રૂપાંતી એક ખોપરી બનાવીને જડવામાં આવી. તે રૂપાનું ઢાંકણું કહડાય ને પાછું જડાય એવું હતું. જ્યારે તે ભીખારી ઉંઘમાં પડ્યો ત્યારે તેની ખોપરી કાહડીને તપાસ લીધી તો માલમ પડ્યું કે તેનાં બેજનમાંથી સંઘળું લોહી શરિરમાં નીચે ઉતરી ગયું હતું, અને બેજનું સંક્રાયાઈ ગયું હતું. જ્યારે તે ઉઠ્યો, ત્યારે બેજનું પોતાની અસલ હાલત અને કદ જેટલું પાછું થયું હતું.

ઉંઘંસીપણું (*Sleepiness*)—જે લોક ઉંઘ્યા કરે તેઓને ઉંઘંસી કહે છે. તેમના તન અને મન સુસ્ત રહે છે. તેમનામાં ચાલાકી ઓછી રહે છે. તેઓના અંગ જડાં થાય છે અને તેમને માથે લોહી ચઢી જવાનો વધારે સંભવ રહે છે. એક વકીલે ચોવીસ કલાકના નીંચે પ્રમાણે ભોગ કીધા છે:—છ કલાક વકીલાતનો અભ્યાસ, સાત કલાક ઉંઘના, દસ કલાક દુન્યા સંસારી બાબદમાં, અને બાકીનો ખુદાની બંદગીમાં ગુજરવો.

ઉંઘાડા પગ બચ્ચાંના (*Bare Feet Of Children*)—પહેલી નજરે જોતાં, આપણે બચ્ચાંને હમેશા પગમાં ખુટ પહેરાવી રાખીએ છીએ.

કે અચ્ચાના પગ ખરાબ નહીં; થાય પણ આ બાબદ વિષે મોટા મોટા ડાક્ટરોનું કહેવું તદ્દન જુદું છે. તેઓ કહે છે કે અચ્ચા ઉઘાડા પગે ફરે અને તેમ જો નાનપણથી તેમને ટેવ પાડી હોય તો તેઓને ઠંડી યા ભીનાસ ખમવાની ટેવ પડે, અને તેઓના પગ નાજુક રહેવાને બદલે મજબુત અને પુર ખીલેલા વધે. તેઓનું કહેવું એ છે કે ઉઘાડા પગ રાખ્યાથી ખુદરત તેમના પગની ચામડી મજબુત કરે છે. વળી પગ ખુલ્લા રાખ્યાથી પગમાં લોહીનું ફરવું ખુદરતી કાયદા પ્રમાણે થાય છે. ડાક્ટરો આગળ વધીને કહે છે કે બચપણમાં ઉઘાડા પગ રાખ્યાથી પગ ખરાબર જેવા જોઈએ તેવા મોટા થાય છે અને મોટપણે ચાલવા કુદવામાં તેવા પગો બહુ કામના થઈ પડે છે. પણ નાનપણથી જુટ પેહરાવી રાખેલા પગ, જાણે બાકસોમાં બંધ કરી રાખ્યા હોય તેમ નાજુક રહે છે, અને તેમાં લોહીનું ફરવું ખરાબર થતું નથી. અચ્ચાને મજબુત ઉછેરવા માટે જે જે સૂચનાઓ બાહુર પડી છે તેમાં આ પણ એક સૂચના છે કે બનતાં સુધી અચ્ચાઓને ઉઘાડે પગે રમવા દેવાં. જો કે આ સૂચના બહેનોએ માફક નહીં આવે તેવી છે, કારણ કે તેઓ પોતાનાં છોકરાંઓને ત્રીમ-ત્રાક રાખવા જુટ પેહરાવીને એક ઠેકાણે બેસાડી રાખવાનું વધારે પસંદ કરે છે.

જો અચ્ચાને જુટ પેહરાવવાની જરૂર માલમ પડે, તો યાદ રાખીને આખા દાહડામાં બે ચાર વાર જુટ કાહડીને અચ્ચાના પગને આશાયશ આપવી. આખો દિવસ જુટમાં તેમના પગને બંધ કરી રાખવા નહીં.

• **ઉજાસ (Sun Light)**—હવા ઉપરાંત, ઓરડાઓમાં પુરતું અજવાળું આવવું જોઈએ. તે માટે મોટી મોટી બારીઓ રાખવી જોઈએ; અતી ઘણો તડકો માંહે આવે ને બારી થોડી બંધ કરવી પડે તો તેમ કરવી. કેટલાંક લોકો તડકાને દુર રાખે છે, અને તેમનો મુખ્ય સબબ એ છે, કે તડકાંથી સામાનની પાલીસ બગડી જાય છે, ઓરડામાં ગાલીચા હોય તેના રંગ ઉડી જાય છે, અને છોકરાંઓને અને બધરાંઓને તડકો લાગે તો

તેમની ચામડી કાળી થઇ જાય છે; પણ એ સઘળાં કારણો તનદરોસ્તીને વધારનારાં સૂરજનાં તડકાંને ઓરડાની બાહર રાખવાને માટે પૂરતાં નહીં કહેવાય. બલે ઓરડાનો સામાન ઝાંખો મારે, ને છોકરાંઓની ચામડી કાળી મારે, પણ તડકો ઓરડામાં આવવાથી ત્યાંની હવાં ચોખ્ખી થાય છે ને તેથી તનદરોસ્તી વધે છે તે વધારે ફાયદાકારક છે. બારીઓ પરડાથી ઢાંકા નાખવી, અને બારણાંઓમાં પડદા નાખીને રહેવું એ કાંઈ તનદરોસ્તીના કાનુનો ધ્યાનમાં લેતાં ફાયદાકારક નથી. જેમ બને તેમ બારી બારણા ઉંઘાડાં રાખવાં જોઈએ અને જેમ બને તેમ ઓરડામાંથી તડકો પસાર થવો જોઈએ. છટાલીઅન લોકોમાં એક કહેવત છે, કે “ન્યાં તડકું દાખલ થતું નથી ત્યાં દુઃખ દાખલ થાય છે.”

ઉજસ અને ઉંઘ (Light and Sleep)—ઉજસમાં ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી જેમ બને તેમ સુવાના ઓરડામાં અંધારું રાખવું. જો દીવો જોઈતોજ હોય તો તે બહુ ધીમે રાખવો, અને તે એવી રીતે કે સુનારના મોં ઉપર ઓઠો આવે. તે છતાં સુવાના ઓરડામાં સહવારે તડકો આવતો હોય તો તેમાં તડકો આવવા દેવો તેમાં બહુ ફાયદો છે.

ઉજસ તનદરોસ્તીને માટે (Light Necessary For Health)—તનદરોસ્તીને માટે જેટલી હવાની જરૂર છે તેટલી ઉજસની જરૂર છે. અંધારાં કારખાનામાં અને અંધારા ઓરડામાં કે અંધારી રાંધણીમાં કામ કરતાં માણસોના ચહેરા જોશો, તો મોંઢા ઉપર બીલકુલ લોહી માલમ પડશે નહીં. જેમ ભાજી તરકારી સૂરજનાં તડકાંથી ઉગી નીકળે છે, તેમ સારાં હવા અને ઉજસવાળાં મકાનોમાં રહેવાથી માણસની તનદરોસ્તી સુધરે છે. અંધારા ઓરડામાં જેઓ રહે છે, તેઓ હમેશાં દુઃખી રહે છે. અંધારો ઓરડો હમેશાં દુઃખદરદવાળો ઓરડો અને ખરાબ વાસવાળો ઓરડો હોય છે. જે બચ્ચાંઓ અંધારામાં ઉછરે છે તેમનાં હાડકાં વળી જાય છે અને તેઓ ખઠીથી ખવાયલાં હોય તેવાં દીસે છે.

ઉજ્જસની અસર (*Effect Of Light*)—અજવાળું ધણું

હોય તેથી આપણાં શરીર ઉપર તેની કાંઈ પણ માડી અસર થતી નથી, સિવાય કે ધણું અજવાળાંથી આંખને નુકશાન થાય છે. અચ્ચાંચોને પુરતાં ઉજ્જરામાં રાખવા જોઈએ, નહીં તો તેઓ શીઠાં અને ઠીંગણાં રહે છે. ઉજ્જરાં વગર માણસનું અંગ ખીલતું નથી. એક ડાકટરે જનવર ઉપર અખતરો કરીને એ સીદ્ધ કરીધું છે. તેણે એક દેડકાને પાણીમાં મુક્યો ને તે પાણીનાં વાસણને ખીલકુલ અજવાળું નહીં મળે તેમ અંધારામાં રાખ્યું. તે દેડકો ૧૨૦ દાહડા સુધી ખીલકુલ મોટો થયો નહીં. સાર પછી તેણે તે વાસણ એવી જગા પર મુક્યું કે ચારે બાજુ-એથી ઉજ્જરકું મળે. આથી પંદર દિવસમાં તે દેડકો વધીને મોટો થયો. અંધારામાં ને અંધારામાં રહેનારાંઓની દેહ કેવી બગડે છે તે આપણે સાધારણ રીતે દરરોજના વહેવારમાં જોઈએ છીએ. વળી આડોને જે સૂરજનો તડકો નહીં મળે, તો તેઓની હાલત કેવી ખરાબ થાય છે તે આપણે જાણ્યે છીએ. ડાકટરો સઘળા એમ માને છે, કે બધી જાતનાં દુઃખો, પછી તે ગમે એવાં નજીવાં હોય કે જખરાં હોય, તે સઘળાં અંધારા ઓરડામાં સાળાં થઈ શકતાં નથી, અને દરદીને ઉજ્જસવાળા ઓરડામાં નહીં રાખ્યાં હોય તો તેઓ જલદી સાળાં થતાં નથી. વળી કોઈપણ જાતનો રોગ શેષ્ટરમાં ફાટી નિકળે, સારે જે જગાપર સૂરજનો તડકો બરાબર નહીં પડતો હોય, તેવા મોહલામાં અને ઘરોમાં તેનું જોર વધારે જણાય છે. ગરીબ માણસો જેઓ તડકામાં ઉંઘાડાં ફરે છે, તેઓ હમેશાં શરીરે સુખી રહે છે; તેનું કારણ એ કે તેઓ દિવસે પુરતા ઉજ્જસમાં ફરે છે; તેમના ઉંઘાડાં શરીર ઉપર સૂરજના તાપની અસર થાય છે તેથી તેમને આજું દુઃખ થતું નથી. નખળાંઓએ સખત તડકાંમાં ફરવું નહીં, પણ સાધારણ તડકામાં કોઈ કોઈ વાર ચાલવાથી તનદરોસ્તી મળે છે ને જોર વધે છે. કેટલાંક માણસો અચ્ચાંચોને તડકું લાગી જશે એવા ખ્યાલથી સેહજ પણ તડકો ખમવાની ટેવ પાડતાં નથી, પણ તેમાં તેમની ભૂલ છે.

ઉડતા રોગો (Contagious Diseases)—ઉડતા રોગો એ તરાં હના છે. ખીમારની સારવાર કરતાં જે રોગ લાગુ પડે તે એક વર્ગના ઉડતા રોગો કહેવાય. ખીજ વર્ગના ઉડતા રોગો સારવાર કરે અથવા નહીં કરે તોપણ હવા મારફતે ખીજાંઓને લાગુ પડે છે. સહીઅડ એ સારવાર કરવા વીના પણ ખીજાંઓને ઉડે છે, તેમજ સારવાર કરે તેને પણ ઉડે છે. ગોવરૂં, સસણી, ચોક્કસ જાતની તાવો ઉડતા રોગોમાં ગણાય છે. કંઠમાળા પણ ઉડતો રોગ છે એમ હાલ ઘણાંઓ માને છે. એ ઉડતા રોગો સામે બચાવ કેમ કરવો તે દરેકને આવડવું જોઈએ. આજની આગળ વધેલી વૈદક વિધ્યા કહે છે, કે એ સઘળા ઉડતા રોગોના ખીજાં અથવા જંતુઓ હોય છે. એ રોગથી પીડાતાં શખ્સનાં દમમાંથી, તેના પસીનામાંથી, તેના ઝાડામાંથી, તેની ચામડીનાં ઝીણા નાકાંમાંથી દર પળે હજારો, નજરે જોઈ નહીં શકાય એટલાં બારીક જંતુઓ આજુબાજુ હવામાં ઉડતાં રહે છે, અને તે સાજાં માણસના દમમાં જવાથી અથવા તેમની ચામડી મારફતે શરિરમાં દાખલ થવાથી તે જંતુઓ તે નવાં શરિરમાં પોષાય છે અને વધે છે, અને એ પ્રમાણે તે રોગ ખીજાં સાજાં માણસોને લાગુ પડે છે. એક રેતીનો દાણો જેટલી જગા રોકે તેટલી જગામાં પાંચ લાખથી વધુ જીવજંતુઓ રહી શકે છે! એ ઉપરથીજ માલમ પડશે કે એ જીવજંતુઓ માણસ જાતની નજરે દેખી શકાય તેવાં નથી. સહીઅડના પોપડા ખીજાં સાજાં માણસોને લાગવા દેવા નહીં જોઈએ. તેમજ બનતાં સુધી ઉડતા રોગોવાળી જગામાં ઝાઝી વાર રહેવું નહીં જોઈએ.

ઉડતાં રોગો અટકાવવાના ઉપાયો (Rules For Prevention Of Contagion)—સહીઅડ, ગોવરૂં અથવા કોઈ જાતની ઝેરી તાવ એકને આવતી હોય ત્યારે તે ઘરનાં અથવા પાસેના ઓરડામાં ખીજ કોઈને ઉડે નહીં, તેની સંભાળ રાખવા નિયત વહેવાર ઉપાયો ધ્યાનમાં રાખવા:—

અનતાં સુધી દરદીને અલાહેદા ઓરડામાં રાખવું. તે ઓરડો જેમ ઉપલા મજલા ઉપર હોય તેમ વધારે સારું. તે ઓરડો ઘણો ખુલ્લો હોવો જોઈએ. તે ઓરડામાં સારવાર કરવા કોઈ એકજ માણસને રાખવું. જે તેવું દુઃખ, સુખ્ય કરીને સહીએડ ગોવરું તે સારવાર કરનારને એકવાર પણ આવી ગયું હોય તો વધારે સારું. તે ઓરડામાં અનતાં સુધી સામાન નહી હોય તેમ સારું. ત્યાંથી સઘળી કુરતની, ગલીયા, બીજાણાં સઘળું બાહર કાઢવું. તે દરદીને થુકવા માટે અલાહેદી તસ રાખવી, અને તેમાં ‘કલોરાઇડ ઓફ લાઇમ’ અથવા ‘કારબોલીક આસીડ’નું પાણી નાખવું. જેમ અને તેમ દરદીનાં કપડાં અને બીજાનું બદલવા કરવું, પણ તે બદલેલાં કપડાં એમના એમ તે ઓરડામાંથી બીજે ઓરડે લઇ જવાં નહીં. પહેલાં તે બદલેલાં કપડાંને દરદીના ઓરડામાંજ કારબોલીક આસીડનાં પાણીમાં બોળવાં. કારબોલીક આસીડનું પાણી ઓરડામાં એક તબમાં તૈયારજ રાખવું, ને તેમાં દરદીના કપડાં બીજાનાં બોળતાં રહેવું. સારવાર કરનાર માણસે અનતાં સુધી સફેદ કપડાં પહેરવાં. તે માણસે ઘડી ઘડી કારબોલીક આસીડના પાણીએ હાથ ધોવા. તે માણસે રૂમાલે કે તુવાલે હાથ નુછવો નહી, પણ હાથ નુછવા માટે સફેદ કપડાંનાં કટકા રાખવા, જે પ્રાઇનથી બાળી નાખવા. ગ્લાસ, તમ્બલર, રકાબી વગેરે કાચનાં વાસણો કારબોલીક આસીડના પાણીએ અથવા ગરમ પાણીએ ઘડી ઘડી ધોવાં અને ત્યારેજ ઓરડાની બાહર લઇ જવાં. દરદીનો ઝાડો પીસાબ કારબોલીક આસીડના પાણી વાળી તસમાં ઝીલવાં, અને તે ઓરડામાંથી તુરત દુર લઇ જવાં. તે ઓરડાની બાહર જવાના દરવાજા ઉપર કારબોલીક આસીડથી બીજાં વેલી ચાદર ટાંગી રાખવી, જેથી ઓરડામાંથી તે દરદના જીવ જંતુઓ બાહર જીવતાં જવા પામે નહી. દરદીનાં કપડાં સાફ કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે, કે તેમને ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાં. સહીઅડમાંથી સાબું થયેલાં માણસને અનતાં સુધી બીજા દસ દહાડા અલાહેદું રાખવું. સહીઅડના પોપડા ખરી બીજ ત્યાં સુધી તેના શરિરને કોઈએ હાથ

લગાડવો નહી. દરદીને તેના ઓરડાની બાહર જવાની રજા આપવામાં આવે તેની પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી દરરોજ તેને ગરમ પાણીમાં ચોળીને નાહવા દેવું, અને તે નાહવાનાં ગરમ પાણીમાં એક આંઉંસ કારબોલીક આસીડ ભેળવી. મુખ્ય કરીને બાલ ચોળીને સાફ કરવા, કારણકે બાલના થડમાં દુઃખના જંતુઓ લાંબો વખત ધર ધાલીને રહે છે. દરદીના ઓરડાની ભીંત, સીલીંગ અને જમીન ચોળી ચોળીને ધોવાડવી, અને પછી તે ઓરડો બંધ કરીને તેમાં ગંધક બાળવી; ગંધકનો ધુમાડો ચોવીસ કલાક સુધી તે ઓરડામાં રહે તો વધારે સારું. ત્યારપછી ઓરડો ઉંઘાડીને સાત દહાડા સુધી ખુલ્લો રાખવો. એમ કર્યા પછી તે ઓરડામાં રહેવાની કાંઈ પણ ધારતી રહેશે નહી.

ઉડતા રોગો અટકાવવાના કાયદા (Legal Means For Prevention Of Contagion)—સરકારે ઉડતા રોગો અટકાવા શા કાયદા ધડવા જોઈએ તે નીચે જણાવેલા છે. સુધરેલા શેલુરોમાં એમાંના ઘણા ખરા કાયદા અમલમાં છે;—

(૧) ઝેરી તાવો, સહીઅડ, ગોવરૂં, મરકી, વગેરે રોગો ઉડતા છે એમ જાહેર કરવું.

(૨) જે માણસ પોતાના મીત્રો અથવા પાડોશીઓમાં જાણીજોઈને અથવા અજાણપણે કોઈ જાતનો ઉડતો રોગ ફેલાવાની કોશિશ કરે તેને કાયદાની ચુગાલમાં પકડીને ભારે દંડ કરવો.

(૩) કોઈ પણ જાતના ઉડતા રોગથી પીડાતા શખ્સને જાહેરમાં ફરતી ભાડુતી ગાડીવાલાને જણાવવા વગર તેમાં બેસાડીને ઓસ્પીટલમાં અથવા જીજી 'કોઈબી ટેકાણે લઈ જનાર શખ્સે કાયદાનો ભંગ કીધેલો ગણાય છે.

(૪) ભાડુતી ગાડીવાળો ઉડતા રોગથી પીડાતાં કોઈ પણ આસા-મીને પોતાની ગાડીમાં બેસવા નહી દે તો તે કાયદાસર છે. જે તેની ગાડીને ધુમાડો આપીને સાફસુફ કરવાનો ખર્ચ આપવામાં આવે તોજ તે લઈ જવાને બંધાયેલો છે.

(૫) કોઈખી ગાડીવાલો ઉડતા રોગથી પીડાતાં માણસને પોતાની ગાડીમાં બેસાડીને લઈ જાય અને તે પછી તુરત પોતાને ગાડીને સફા કરવા વીના (*Disinfect*) ખીજા કોઈને ગાડીમાં બેસાડે તો તેને સરકારે ભારે દંડ કરવો જોઈએ. વેલાતમાં એ પ્રમાણે ગાડીવાલાને પાંચ પાઉન્ડ સુધી દંડ થાય છે. મુખ્યધમાં પણ એવો કાયદો છે.

(૬) ઉડતા રોગથી પીડાતા શખ્સે કોઈખી જાહેર જગ્યામાં ફરવા હરવા કે કોઈ પણ ખીજા સખખસર જવું નહીં, અથવા મા બાપ અથવા વાલીએ પોતાનાં છોકરાંએ જો તેઓ કોઈ ખરાબ રોગથી પીડાતાં હોય તો તેમને તેવી જાહેર જગ્યાપર જવા દેવાં નહીં જોઈએ, અને જો તેમ તેઓ કરે તો તેઓ તકસીરવાર ઠરે છે.

(૭) ઉડતા રોગથી પીડાતાં આદમીઓનાં ખીજાનાં ગોદડાં અથવા કપડાં જો કોઈ ખીજાઓને વેચે તો તે વેચનાર શખ્સ તકસીરવાર ઠરે છે.

(૮) જો કોઈ ઘરવાળો પોતાનાં ઘરમાં ઉડતા રોગના કેસો બનેલા હોય તે છતાં પોતાનું ઘર સાફ સુક કર્યા વિના (*Disinfect*) ખીજાને ભાડે આપે તો તેને તકસીરવાર ઠરાવવો જોઈએ.

(૯) ઉપર કહ્યેલો આદમો કાયદો દરેક જાહેર જગ્યાના માલીકને, હોટેલના અને ધર્મશાળાના મેનેજરને લાગુ પડે છે વેલાતમાં એવી તકસીર કરનારને વીસ પાઉન્ડ એટલે ૩૦૦ રૂપીઆ સુધી દંડ થાય છે.

ઉડતા રોગો વિષે ભુલ (*Error Respecting Contagion*)—એક જણને એક રોગ, કહોડે સહીએડ આવ્યા, અને તેજ ઘરમાં તુરત ખીજા કોઈને સહીએડ આવ્યા તો કેટલાંક લોકો એમ માને છે કે એ ખીજાને આવવાના હશે તે આવ્યા, પણ એમ ધારવું ભુલભરેલું છે. પેહેલાને જે એ રોગ લાગુ પડ્યો તે પણ કોઈ પણ જગેથી તેને ઉડેલો હોવો જોઈએ, અને તેના જંતુઓ હવામાં ફેલાઈને ખીજાને તે રોગ લાગુ પડેલો હોવો જોઈએ. કેટલાંક લોકો એ ભુલ કરે છે અને સવાલ પુછે છે કે ઘરમાં આટલાં માણસ હતાં, તેમાંથી ચોક્કસને એ રોગ

હોયો અને બાકીનાને નહીં હોયો તેનું કારણ શું ? થવાનું હશે તે થયું એમ કહીને તેઓ મન મનાવે છે, પણ હાલની વધદક વિદ્યા મજબુતીથી માને છે, કે ચોક્કસ સંજોગને લીધે એકને હોય છે ને બીજાને તેથી બચી જાય છે. જેમ જુદી જુદી જમીનમાં એક જાતના બીયાં નાખવાથી કોઈ જમીનમાં તે ઉગે છે ને કોઈમાં નથી ઉગતાં, તેમ હોતા રોગના જીવ જંતુઓ કોઈના શરિર ઉપર તુરત અસર કરે છે અને કોઈના શરિર ઉપર અસર કરતાં નથી. વળી તેની સાથે બીજા કેટલાક સંજોગ તપાસવાના છે, જેથી પણ એક જણ એક રોગમાં સપડાય છે ને બીજાને બચવા પામે છે. એક નામીયો ડાક્ટર જ્યારેબી કોઈને ‘ટાઇફસ’ જાતની તાવ આવતી તેને જોવા જતો, ત્યારે હમેશાં તે જાતની તાવના જંતુઓ તેને હોડ્યા વીના રહેતા હતા નહીં, અને ઘરે જઈને તે તેજ જાતની તાવથી પીડાતો. એ પ્રમાણે તેની આખી જીંદગીમાં તેને અરધી દળન વખત ખમવું પડ્યું, અને તેથી તેણે પોતાના મિત્ર ડાક્ટરોની મજબુત ભલામણથી એ જાતની ઝેરી તાવનાં દરદીઓની સારવાર કરવાને સાફ ના પાડવા માંડી. બીજાને એક દાખલો ગોવરાંનો આપવામાં આવે છે. યુરોપમાં ‘નોર્થ સી’ (North Sea) માં ‘ફ્રેશ આઇલ્સ’ નામના ટાપુઓ આવેલા છે તે ટાપુઓ તદ્દન અલા-હુદા છે. એ ટાપુ ઉપર સાઠ વર્ષ સુધી ગોવરાંનો એક પણ ફેસ થયો હતો નહીં; ૧૮૪૬ની પહેલી એપ્રિલે એક મજૂર ‘કોપન હોગન’ શેલ્ડરથી તે ટાપુ ઉપર ગયો. ત્રણ દિવસ પછી તે મજૂરને ગોવરું આવ્યું. બસ તે દાહડેકી આખા ટાપુમાં ગોવરું શરૂ થયું અને એટલું પુર જોસમાં થવા માંડ્યું કે ત્યાંની સઘળી મળીને ૭૭૮૨ માણસની વસ્તીમાં ૬૦૦૦ જણને ગોવરું આવ્યું. બચ્ચાંથી બુઢાં માણસોને સઘળાંને એ રોગે છોડ્યાં નહીં, પણ એ વખતે એક બીના બની તે નોંધી લેવા જોગ છે. તે એ કે જે બુઢાંઓને ૬૦ વંરેસ અગાઉ ગોવરું નાનપણમાં આવી ગયું હતું તે લોક આ નવા હુમલા વેળા તદ્દન બચી ગયાં હતાં.

ઉડતા રોગનો ફેલાવો (*Propagation Of Contagion*)—

નીરદોષ માણસો ઉડતા રોગોનાં ભોગ થઈ પડે છે તેમાં મુખ્ય કરીને છોકરાંઓને ઉડતા રોગો જલદી પોતાના સપાટામાં લે છે. પ્યાલાં, પાણીના ગલાસ, વળડવાની સીસોડી, બચાંનાં મોંઢાનાં વાંજાં, એ મારફતે બચાંઓને રોગ ઉડે છે, માટે માખાપ, વાલીઓ, અને આયાઓએ એ પ્રકારની સાવચેતી રાખવી. સહીઅડ સામે સહીઅડ મુકાવવાથી મોટો બચાવ થાય છે, પણ બીજા ઉડતા રોગો સામે બચાવ કરવાના કમનસીબે ઉપાય નથી. વળી નિશાળે જતા છોકરાંઓને નિશાળમાં એક બીજાનું દુઃખ ઊડે છે. મુખ્ય કરીને ચોકસ પ્રકારની તાવ અને ગળાનું ઝેરી દરદ નિશાળમાં છોકરાંઓને એકનું બીજાને ઉડે છે. માખાપોએ તાકીદ રાખવી જોઈએ કે તેમનાં બચાંને કાંઈ પણ દુઃખ દરદ થયું હોય તો તે પુરું સાબું થાય નહીં ત્યાં સુધી તેને નિશાળે પાછા મોકલવા નહીં; કે જેથી બીજા પારકાં બચાંઓને તેમને લીધે ખમવું પડે નહીં. ઘણીવાર બને છે કે ડાક્ટરો અને મ્યુનીસીપલ અમલદારો કેટલાંક દુઃખ દરદવાળાં મકાનો જેવાં જોઈએ તેવાં બરોબર ઘોઘને સાફ કરતા નથી. ગંધકનો થોડો ધુમાડો આપવાથી સઘળા જીવ જંતુઓ મરી જતાં નથી તેમજ થોડી કારબોલીક આસીડ બેજેલાં પાણીથી ગટર કે સંડાસ જેવાં જોઈએ તેવાં સાફ થતાં નથી, અને તેથી તેવાં અપુર્ણ સાફ થયેલાં મકાનોમાં રહેવાથી ત્યાં નવા આવનારાંઓનો જીવ જોખમમ આવી પડે છે.

ઉડાઉ જીંદગી (*Living Fast*)—જીંદગીને એક નાણાની રકમ સાથે સરખાવી શકાય છે. જેમ પછસાને સાચવીને વાપરીએ તેમ આપણી પાસેની રકમ લાંબો વખત ચાલે છે, તેમ જીંદગીને સાચવીને વાપરી હોય તો જીંદગી લાંબી થાય છે. પણ ખાવું પીવું અને મજાહ કરવી એ નિયમ ઉપર જીંદગીની બરબાદી કરવા માંડી તો દેહ કદી લાંબો વખત નીભી શકતી નથી, અને શરીર લથડીને જીંદગી ટુકડા બને છે. ઉડાઉ જીંદગી કદી લાંબી થતી નથી.

ઉદ્યોગ (Industry)—દુઃખ અને તંગી આળસથી નિપજે છે.

પ્રમાણિક ઉદ્યોગથી સુખ અને વધભવ ઉત્તપન્ન થાય છે. ઉદ્યોગ તંગીને પાસે આવવા દેતો નથી, ઉદ્યોગી માણસ દોલત મેળવી શકે છે, માન અને આબરૂ તેને ત્યાં ચાલીને આવે છે, ઉદ્યોગી માણસ હમેશાં વિચારવાળો હોય છે, એટલે વિચારથી મનને અને મહેનતથી તેના તનને કસરત મળે છે, અને તેથી તે તનદરોસ્ત રહે છે.

ઉદાસી (Sadness)—જેઓ ઘણાં ઉંડા વિચારમાં રહેનારાં હોય છે અને ખોહસીલાં હોય છે તેઓને કોઇ કોઇ વાર ઉદાસીનો રોગ લાગુ પડે છે. એ એક જાતનો પીત્ત વીકાર છે. ઘણું ખર્ચ જેઓને પીત્તનો રોગ હોય છે તેઓને ઉદાસી લાગુ પડે છે. એવાં લોકો શરિરે અને મને ચાલાક રહેતાં નથી.

ઉભું રહેવું (Standing)—આખો વખત ઉભા રહીને કામ કરનારાંઓના પગની નસોમાં દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે. મુખ્ય કરીને છોકરીઓ અને ઓરતો જેઓ દુકાનમાં આખો દાહડો વેચવા ઉભી રહે છે, તેમને ગર્ભસ્થાનનાં અનેક પ્રકારનાં દુઃખ લાગુ પડવાને સંભવ રહે છે. ઓરતો અને છોકરીઓને આખો દિવસ ઉભું રહેવાની ફરજ પાડવી એ એક જાતનું ધાતકીપણું છે.

ઉંમર અને ધંધા (Duration Of Life In Various Occupations.)—જુદા જુદા ધંધાઓ ઉપર માણસની ઉંમરનો સવાલ લટકે છે. કોઇ ધંધાને લીધે શરિર ઉપર માઠી અસર થાય છે. કોઇ ધંધા સુખ સગવડભરેલા હોય છે તેથી જીંદગી ઝાઝી ધસાતી નથી. એ બાબત ઉપર જુદા જુદા લખનારાઓની ગણતરીમાં ફરક માલમ પડે છે. વેલાતનો એક નામીયો ગણતરીબાજ નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

નીચલા વર્ગના ધંધામાં જીંદગી ટુંકી રહે છે:—માટીનાં વાસણ બનાવનારા એટલે કુંભાર, દરજી, સોય બનાવનાર, કરવતી અને કાનસ બનાવનાર, ઘોડાના ડોક્ટર અને નાલખંધ, રેલ્વે ઉપર કામ કરનારા, ઘોડા ગાડી હાંકનાર, વેપારીનો ક્લાર્ક (Clerk), કસાઇ, અને હોટેલ ચલા

વનાર-આ ધંધાઓમાં કેટલાક ધંધા ખુદ શરિરને નુકસાન કરનારા છે, અને બીજા કેટલાકમાં દારૂ પીવાની આદત પડે છે.

ડાક્ટર અને શસ્ત્રવૈદ, રસાયણશાસ્ત્રી, ગાંધી, કાપડીઓ, હળમ, વગેરે મધ્યમસરની જીંદગી કાઢે છે.

ઉન, રેસમ, અને રૂની મીલોમાં કામ કરનારાં લાંબી જીંદગી ક્વચીત કાઢે છે.

સુથાર, ગાડીના ચાક બનાવનાર, લાકડકામ ધડનાર, મોચી, કરી-આતુ વેચનાર, ચોપડી વેચનાર અને ચોપડી પ્રગટ કરનારના ધંધામાં કાંઈ નુકસાન નથી. એ ધંધામાં તનદરોસ્તી સચવાય છે અને તેથી તેઓ સાધારણ લાંબી ઉમર કાઢી શકે છે.

ખેડુત, શેકારી, બારીસ્ટર, અને ધર્મગુરુઓની તખીઅત ધંધાથી બીલકુલ બગડતી નથી. ઉલટું એ ધંધામાં શરિર તદન સુખાકારી ભરેલું રહી શકે છે. સોલીસીટરની જીંદગી બારીસ્ટરની જીંદગી જેટલી લાંબી થઈ શકે નહીં.

ધાતુઓ સાથે સમાગમમાં આવનાર અને ધાતુઓમાં કામ કરનારની જીંદગી સરાસરી ૪૫ વરસની હોય છે, પણ તે ઉમર પસાર થઈ ગઈ તો લાંબી ઉમર કાઢવાનો સંભવ રહે છે.

• **ઉમર-માણસની** (*Duration Of Human Life.*)—
માણસની જીંદગી કેટલો વખત લંબાઈ શકે છે તેનો આધાર નીચલી બીના ઉપર રહે છે:—

• (૧) શરીરની તાકાત જે ખુદરત તરફથી મળેલી હોય છે તે ઉપર લાંબી ટુંકી જીંદગીનો આધાર રહે છે. જેમ તાકાત વધારે તેમ શરિર લાંબો વખત નીભે છે. કેટલાકમાં જનમથી વધારે તાકાત હોય છે અને કાંઈમાં થોડી હોય છે. વળી જનમ્યા પછી બાહુરના સંજોગને લીધે તાકાત વધે છે કે ઘટે છે. તાકાત ઉપર માણસની ઉમરનો સવાલ ઘણો આધાર રાખે છે.

(૨) ખુદરતે બહેલી તાકત સીવાય શરીરના ભાગો વખત જતાં વપરાઈને ધસાય છે, અને જેમ શરીરના ભાગો ઉપર વધારે કે ઓછો ધસારો રહે છે તેમ જીંદગી લાંબી ટુંકી થાય છે. દરેક માણસના ભાગો ચોક્કસ વખત પછી વપરાસથી ધસાઈને છેવટે તદ્દન ધસાઈ જાય છે એટલે જીંદગીનો છેડો આવે છે.

(૩) જીંદગી એક મીનબતી માફક છે. એક મીનબતી ખુલ્લી હવામાં બાળીએ અને બીજી મીનબતી 'ઓક્સીજન' ગેસની વચમાં બાળીએ, તો બીજી દસગણી જલદી બળી જશે. તે પ્રમાણે શરીરની માણેલા તેમજ બાહ્યરના ભાગો સંભાળથી વાપરવામાં આવે તો લાંબો વખત નીભે છે, અને જે શરીરના ભાગો ઉપર અસાધારણ બોળે, દબાણ અને થાક પડે તો તે જલદી ધસાઈને વધારે વાર ટકી શકતા નથી. શરીરના ભાગોને સાચવવાથી જીંદગી લાંબી થાય છે.

(૪) વળી આસાયશ, સુખ અને સગવડ ઉપર જીંદગી લાંબી કે ટુંકી થાય છે. અગવડ અને આપદામાં રહેતાં માણસોની જીંદગી દેખાઈતી રીતે વધારે ધસાય છે અને તેથી તેમની ઉંમરમાં ઘટાડો થાય છે.

એ ઉપરથી જણાશે કે માણસના ખુદરતી બાંધા ઉપર, શરીરના ભાગોના ધસારા ઉપર, શરીરના ભાગોના રૂડા વપરાસ ઉપર અને સુખ સગવડ ઉપર માણસની ઉંમરનો આધાર રહે છે.

પૂછવામાં આવે છે કે માણસ કેટલાં વરસ જીવી શકે? એંસી, નેવું વરસના સંખ્યાબંધ માણસો મળી આવશે. કોઈ કોઈ સો વરસની ઉંમર કાઢે છે. દોઢસો વરસની ઉંમરના દાખલા જુજ અને તદ્દન અસાધારણ જતાં તવારીખમાં નોંધાયલા છે.

એધીપણું (Gluttony)—ખાવા પીવાની હદ કુદાવી જાય છે તેઓને એધી કહે છે. ખાવાનું વધારે લીધું હોય તો તે જેટલું નુકસાન કરે છે તેનાં કરતાં વધારે દારૂ પીવાથી ઝાઝું નુકસાન થાય છે. જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક હોજરીમાં ગયો હોય તો તેને પચાવતાં

શરીરના બીજા ભાગો ઉપર વધારે બોળે પડે છે અને આવી રીતે તેની ઉપર વધારે બોળે પડવાથી શરીરના ભાગો નબળા પડે છે. વધારે દારૂ પીવાના ગેરફાયદા જાણીતા છે. વધારે ખોરાક ખાવાથી—મુખ્ય કરીને વધારે ગોસ્ત ખાવાથી ગુરદાનાં દરદો લાગુ પડે છે.

ઓછો ખોરાક (Underfeeding)—એક ડાક્ટર લખે છે કે “દુન્યાની વસ્તીનો મોટો ભાગ જોઈએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક ખાય છે. દુન્યામાં ફક્ત ઉપલા વર્ગને વિદ્વાના કાનુન પ્રમાણે જોતાં પુરતું ખાવાનું મળે છે. ગરીબાઈને લીધે ઘણાંઓને પુરતો ખોરાક મળતો નથી. મુખ્ય કરીને સુધરેલાં શહેરોમાં, ન્યાં ખરચ પુષ્કળ થાય છે, ત્યાંના ગરીબો પેટ પુરતો ખોરાક મેળવી શકતાં નથી. વળી જો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો હોય છે તો તે હલકો અને બેળસેળથી ભરેલો હોવાને લીધે ઇચ્છવા જોગ પુષ્ટી શરિરને મળતી નથી. જંગલી લોકોને જો ખોરાક મળ્યો તો ખાય છે, નહીં તો તેઓ પડી રહે છે. પૈસાવાળાઓ અને ફેશનેબલ લોકો કેટલીક વાર શીશ્યારીમાં ભુખ્યાં રહે છે. કેટલાંકોને મારું કહેવું સહરાગાત ભરેલું લાગશે, પણ ગરીબ લોકમાં નેવું ટકા પેટ પુરતો ખોરાક નહીં મળવાને લીધે દુખળાં અને નબળાં બનીને પીડાય છે, અને જેમ જેમ એ બાબદનો વધારે અભ્યાસ કરું છું તેમ તેમ એ બાબદ વીધે મારી ખાતરી થતી જાય છે. હું કાંઈ એમ નથી કેહતો કે તેઓ બધાં એકદમ ભુખમરાથી મરી જાય છે. હું કહું છું તે એ છે કે ગરીબ વર્ગોમાં હજારો લોકોની જીંદગી વધુ મહેનત અને ઓછા ખોરાકથી ટુંકી થાય છે. એક મેહનતુ મજૂર જવળેજ મોટી ઉમરે પુગે છે. તેઓમાંનો મોટો ભાગ કવખતે ભુદાપો ભોગવી મરણ પામે છે. એક મારું જાણખંધ ડાક્ટર કહે છે અને તે ખરું છે કે એક શહેરની આબાદી તેના મરણના પ્રમાણ ઉપરથી જાણાય છે અને ત્યાં જોશે ત્યાં માલમ પડશે કે, ગરીબોમાં મરણનું પ્રમાણ પૈસાવાળાંઓનાં મરણ પ્રમાણ કરતાં બેવડું હોય છે.”

ઑઝોન (Ozone)—ઐ ગેસ હવાનું એક તત્વ છે. ‘ઑક-સીજન’ ગેસ ‘ઑઝોન’ ગેસને મળતી આવે છે, પણ તેમાં અને ઐમાં થોડો ફરક છે. ઑઝોન ગેસમાં વાસ તેમજ સ્વાદ રહે છે, પણ ઑક-સીજનમાં વાસ અને સ્વાદ હોતો નથી. દરિયાની લેહકી અને પાહાડી હવામાં ‘ઑઝોન’ ઘણું હોય છે, અને તેથીજ શરીરને ઐ હવા ગુણુ કરે છે, અને તેથીજ દુઃખી દરદીઐને દરીઆની હવા અને પાહાડની હવા ખાવાની ભલામણુ ડાકટરો કરે છે. વસાયલાં ઘરોમાં, ઑસ્પીટાલમાં અને ખરાબ હવાવાળા ઑરડામાં ‘ઑઝોન’ ગેરહાજર હોય છે.

ઑરડો-સુવાનો (Bed-room)—સુવાનો ઑરડો મોટો અને પુરતી હવાવાળો જોઈએ, કારણુ કે તનદરોસ્તીભરેલી ઉંઘ માટે પુષ્કળ હવાની જરૂર છે. એક ઑરડામાં જો જણુ સુતાં હોય તો ઑરડો નાનામાં નાનો ૨૦ ફુટ લાંબો, ૧૫ ફુટ પોહલો, અને ૧૦ ફુટ ઉંચો જોઈએ. વધુ મોટો હોય તો વધારે સારું. જો ઑરડામાં સુતા હોઈએ તે ઑરડાની બારી બાહુરની ચોખી હવા દાખલ કરવા માટે આખી રાત ઉંઘાડી રહેવી જોઈએ. જો સુવાનો ઑરડો અંદરથી આવેલો હોય તો તે ઑરડાની સાથે સંબંધ રાખતા બીજા ઑરડાની બારી ઉંઘાડી રહેવી જોઈએ. અલખતાં, પવનના સપાટા અંગ ઉપર આવે તેવી રીતે બીજાનું મુકવું નહીં. જો ઑઢીને સુતાં હોઈએ તો પછી ઑરડામાં થડો પવન ગમે એટલો આવે તેની રીકર નહીં. બચ્ચાંઐને માટે તેમજ ખહીથી મીઝાતાં માણુસોને દીવસે તેમજ રાત્રે પુષ્કળ હવા મળવી જોઈએ. સુવાના ઑરડામાં જોમ બને તેમ ઑછો સામાન હોય તેમ સારું.

ઑરડાની જમીન (Floors)—ઑરડાની જમીન ઉપર કેટલાક પૈસાવાલાને ત્યાં ગાલીચા પાંચરવામાં આવે છે. ઐ તનદરોસ્તીના કાનુન પ્રમાણે સારા નથી. જમીન પાટીઆંની બનાવી હોય, ને તેની ઉપર પાલીસ કીધી હોય અથવા તેની ઉપર છુટું ચામડું નાખ્યું હોય તો બસ છે.

ઝોરડા સાફ કરવા (Cleaning The Rooms)—ઝોરડાનો કચરો વાળ્યો એટલે ઝોરડો સાફ થયો એમ સમજવું નહીં. ખુણામાં કચરો ભરાઈ રહેલો હોય તે સધળો કઢાડી નાખવો જોઈએ. દિવાળ ઉપર થોડે થોડે દિવસે સાવરણી અથવા બ્રશ મારવો જોઈએ, ચારસીઓની પછવાડેની બાજુ ઉપરની ધુળ પખોડી નાખવી જોઈએ, અને ગલીયા કે સાદડી થોડે થોડે વખતે ખંખેરી નાખવી જોઈએ. ઝોરડાનો સામાન બધો એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી સાફ થવો જોઈએ. ઝોરડો બંધ રાખવો નહીં, પણ બારીઓ ઉઘાડીને માંહે તડકા લેવો જોઈએ.

અંગની ખીલવણી. (Development Of Body)—કેટલાંકો મનને ખીલવવામાં ગુટાય છે અને કહે છે કે, અંગને ખીલવીને શું કરવું છે, કારખાનામાં મજૂરી થોડી કરવી છે. તેમના વીચાર સાથે અમે એકમળતા થતા નથી. કેટલાંકો એમ સમજે છે, કે મનને ખીલવીને શું કરવું છે, કારણકે તે આપોઆપ ખીલશે, પણ કોઈવાર કોઈ આફત આવી પડી ત્યારે લડવું હોય તો શરીર ખીલેલું કામ લાગે છે. એ વીચાર સાથે પણ અમે એકમળતા થતા નથી. અમારું કહેવું એ છે કે મનને ખીલવવું હોય તો તેને ખીલવતી વેળા સાથે સાથે સાથે અંગને પણ ખીલવવું; એકને પડત રાખીને બીજાને ખીલવવા પાછળ મંડવું નહીં. ખડતળ જીંદગી બનાવવા માટેજ અંગને ખીલવવું એ વીચાર ખોટો છે. કેટલાંક માળાપો કહે છે કે “અમે અમારાં બચ્ચાંને ખડતળ બનાવવા પાણીમાં ફરવા દઈએ છીએ અને ઉઘાડાં ફેરવીએ છીએ, જેથી તેઓ સરદી હવા ખમતાં શીખે,” ખેલુ એ અખતરો ફક્ત એવકુફ માળાપોજ કરશે; કારણ કે એ અખતરામાં સેંકડો નેવું ટકા છોકરાંઓ મરણ પામશે. અંગને ખીલવવાનાં પહેલાં સાધનો તરીકે પુષ્ટીકારક ખોરાક, ગરમ કપડાં, સારી હવા અને માફક આવતી કસરત છે. એ સાધનો વડે અંગને ખીલવવું તેમાં ફાયદો છે. બચ્ચાંઓ અને છોકરાંઓનાં અંગ ખીલવવાનો સૌથી સરસ માર્ગ તેમને માટે ખુલ્લી

હવામાં રમતગમત છે. સારી જેવી રમતગમતથી તેમનાં શરીરને જોષ્ટી ગતી મળે છે, તેઓ થાકીને હાંશી જતાં નથી, તેમજ તેમને એ રમત ગમતો ખોજ સમાન થઈ પડીને તેમનાં શરીરને નુકશાન કરતી નથી. જે રમતથી શરીર હાંફે, અથવા જે મહેનતથી શરીરનો કાંઈ ભાગ ઉતરી જાય, અથવા ગોળી ઉતરી પડે કે કાંઈ ગાંઠ ખીસી જાય, તે રમત અથવા મહેનત શરીરને ખીલવવા માટે સારી કહેવાયજ નહીં. વળી એક છોકરો બે કલાક રમી શકે, તો બીજો કાંઈ તેથી નબળો છોકરો અરધા કલાકજ રમી શકે, માટે એક છોકરો બે કલાક રમ્યો માટે બીજાએ પણ તેટલો વખત રમવું જોઈએ, એવો કાયદો રાખવો નહીં. દરેક બચ્ચાં અને છોકરાંનાં બાંધા ઉપર તેનો મુખ્ય આધાર રહેવો જોઈએ. શરીરનો ચોક્કસ ભાગ નબળો હોય તો તે સુધારવા અને ખીલવવા તેને અનુસરતી કસરત કરવી જોઈએ. દાખલા તરીકે છાતી ઘાડી કરવા અને ખીલવવા માટે પટા ખેલવાની રમતથી મનમાનતી કસરત થાય છે. જ્યારે 'લોન ટેનીસ' ની રમતથી આખાં શરીરને મનમાનતી કસરત મળે છે.

અંગ મસળવું (Shampooing)—અંગને મસળવાથી ફાયદો ઘણો થાય છે. અસલનાં લોક અંગ દરરોજ મસળાવતાં હતાં પણ હવે આજનાં જમાનામાં એ બાબતની કાંઈ દરકાર કરતું નથી. ઘોડાઓની માલીસ કરવાથી ઘોડાઓ જે પ્રમાણે તેજ રહે છે, તેમજ માણસનું અંગ મસળવાથી લોહી ફરતું રહે છે, અને ખરાબ રોગ પસીના મારફતે બાહ્ય નીકળી જાય છે. એથી પાચણ શક્તિ વધે છે, પસીનો છુટે છે, અને લોહી આખા અંગમાં ફરતું રહીને મોં ઉપર રતાસ માલમ પડે છે. જેને નજલો અને સંધીવા થયો હોય તેને અંગ મસળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. જેના સાંધા નબળા અને જેનું અંગ દુબળું હોય તેને દરરોજ અંગ મસળાવે તો તેમાં તેનું અંગ બહુ સુધરશે. બચ્ચાઓનું અંગ મસળવાથી બચ્ચું જલદી ખીલી નીકળે છે, અને તેમના હાથ પગમાં ખોડખાપણું રહેતી નથી. દરેક માબાપે પોતાનાં બચ્ચાંનું અંગ

દરરોજ મસળાવવું જોઈએ. હાથે હાથે અંગ મસળવું બસ છે, પણ કેટલાક સુધરેલા શેષરમાં હાથમાં ગરમ મોળાં પહેરવામાં આવે છે, તેથી અથવા ફલાનેલના કટકાથી ચામડી ધસવામાં આવે છે, અને વળી કેટલાકે ચામડીનો ઘ્રશ આવે છે તે વતી અંગ ધસડે છે. દરરોજ સહવારે અંગ મસળવું પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે ભરેલાં પેટે અંગ મસળવું નહીં. તેમજ બચ્ચાંને ધવાડીને તુરત તેનું અંગ ચોળવું નહીં. જેઓના હાથે પગે સોળ આવતા હોય અથવા જેઓના સાંધા રહી જતા હોય તેઓએ દરરોજ સહવાર સાંજ એક કલાક અંગ મસળાવવું જોઈએ.

અંજીર (Figs) ચોખા ખાવાથી જેટલું શરીર પોષાય છે તેટલું અંજીર ખાવાથી પોષાય છે. સુકાં અંજીર ઘણાં સારાં છે. લીલાં અંજીર એક ખોરાક જેવાં છે. એથી શરિર જીકું થાય છે. અંજીર ખાનારનું વજન જલદી વધે છે. ઘઉંની રોટલી ખાવા કરતાં અંજીર ખાવાથી વજનમાં વધારો થાય છે, નીચે અંજીરને ઘઉં સાથે સરખાવ્યાં છે.

અંજીર— ઘઉંની રોટલી—

૨૬	લાગ	૪૮	લાગ	પાણી
૬	૫૩	ચીકાસ
૧૩	૪૬	મીઠાસ કાંજી વગેરે

૧૦૦ લાગ

૧૦૦ લાગ

ઉપલા કોઠા ઉપરથી જણાશે, કે ઘઉંમાં તેમજ અંજીરમાં ચીકાસ જે.શરિરને ગરમી આપનારો તત્વ છે તે લગભગ એકસરખો છે પણ અંજીરમાં ખાંડ અને કાંજીનો ભાગ વધારે હોવાથી એ અંજીરથી શરિર ભારી થાય છે.

અંધાપો (Blindness)—આંધળાં માણસો આંખે દેખી શકતાં નથી, પણ તેમનાંમાં દેખતાં આદમી કરતાં સાંભળવાની, વાસ પારખવાની અને હાથ લગાડીને પારખવાની ઇંદ્રીઓ ઘણી સારી હોય છે, અને તેમને જે

શીખવવા માંગીએ તે તેઓ શીખી શકે છે. આંધળાં તરફ દયા અને દીલસોજી અતાવેલી ફેકટ જતી નથી. તેમને મદદ કરવાથી મનને ખુશાલી ઉત્તપન્ન થાય છે અને મન ખુશાલ રહેવાથી આપણે તનદરોસ્ત રહીએ છીએ.

આંખ (The Eye)—આંખ આખાં શરીરની પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી જગા રોકે છે, પણ એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે, કારણ કે આંખ વગર સધળું ફેકટ છે, કારણ કે દુન્યાની કોઇ પણ ચીજ આંખ વગર દેખાતી નથી. આંખમાં ખુદરતે એવી અજાયબ પ્રકારની ઝીણી નસો મુકી છે કે ખુશાલી અથવા દલગીરીમાં તેમાંથી પાણી વહે છે, જેને આપણે આંસુ કહીએ છીએ. આંખમાં ચોક્કસ પ્રવાહી ઉત્તપન્ન થયા કરે છે અને તેને લીધે આંખની અંદર હમેશાં ભીનાસ રહે છે. સાધારણ રીતે માણસોની આંખ કદમાં એકસરખી મોટી હોય છે, પણ કોઇ કોઇની આંખ સાધારણ કરતાં નાની અથવા સાધારણ કરતાં મોટી હોય છે. ઘણી ઝીણી આંખ હોય તેને આપણે ચુંચો કહીએ છીએ અને જેની અતી મોટી આંખ હોય તેને મોટા ડોળાવાળો કહીએ છીએ. આંખમાં ગરમી થઇ હોય ત્યારે માંહે અગન બળે છે. કેટલાકાથી ઘણું ઉજરકું કે તડકા જેવાતો નથી; તેઓ અરધી આંખ મીચીને જોય છે, પણ તેમ વારંવાર કરવાથી આંખ બગડવાનો સંભવ છે.

આંખ અને રંગ (Eye And Colour)—તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું છે, કે કેટલાંક માણસોની આંખે જુદા જુદા રંગો પારખી શકાતા નથી. એનું કારણ એ કે રોશણીનાં કીરણો તેમની આંખ ઉપર જેમ જોઇએ તેમ પડી શકતાં નથી. રોશણી ત્રણ મુખ્ય રંગની બનેલી છે. રાતો, બહુ અને પીળો.

આંખનો ડોળો (The Eye-Ball)—આંખના સફેદ ભાગની વચમાં જે ગોળ કાળો ભાગ છે તે વતી દરેક ચીજ દેખાય છે અને એને આંખનો ડોળો કહે છે. રોશણીનાં કીરણો એની ઉપર પડે છે અને તેના પડછાયાથી આપણે સરવે ચીજો જોઇ શકીએ છીએ.

આંખનો રંગ (Colour Of Eye)—અંધાંઓને ખબર નહી હશે, કે અંધ્યાંઓની આંખો હમેશાં બલુ હોય છે, અને થોડાં અઠવાડિયાં પછી તેમનો રંગ બદલાય છે, અને તેટલાં માટે અંધ્યાંઓને કવિઓ ‘બલુ આંખવાળી’ અન્નયખી’ કહી ગયા છે. કેટલાંક માણસોની આંખ અરધી એક રંગની અને અરધી બીજા રંગની હોય છે. કાળી આંખો ઘણી ખરી ગરમ મુલકોમાં હોય છે. ઠંડા મુલકોમાં આંખનો રંગ ઉઘડતો હોય છે. કાળી આંખો વડે તડકો વધારે જોઈ શકાય છે.

આંખનાં પોપચાં (The Eye Lids)—આંખની ઉપર છાપરાં જેવું ઢાંકણ છે જેને આંખનાં પોપચાં કહીએ છીએ. એ ઢાંકણાની કારે બાલ હોય છે તેને પાંપણ કહીએ છીએ. પોપચાંની ઉપરની ચામડી સફાઈવાલી હોય છે પણ અંદરની બાજુ માંસવાલી રહે છે.

આંખમાં પાણી (Tears)—આંખમાં પાણી આવી જાય છે, તેમાં ખુદરતની અન્નયખ ખુબી સમાયલી છે. પક્ષીઓ જેઓ હવામાં ને ધુળમાં ઉડે છે તેઓની આંખ ખુદરતી રીતે આંખમાંથી પાણી નીકળીને સાફ થાય છે. માણસની આંખમાંથી પાણી, જેને આંસુ કહીએ છીએ, તે નીકળે છે તેમાં પણ ખુદરતની અન્નયખ કરામત છે. જો કાંઈ કાંકરો આંખમાં ગયો, કે આંખમાં કાંઈ ઉડયું, તો આંખમાંથી પાણી નીકળવા માંડે છે અને તેથી આંખને ધ્વજ થતી અટકે છે, અને જો કાંઈ આંખમાં ગયું હોય તે પીગળીને નીકળી જાય છે. ધુમાડાથી કે અતીશ્વ અજવાળું ગયાથી આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેથી પણ એજ ફાયદો છે. (જુવો—આંસુ.)

આંધળાઓની અવાજ પારખવાની શક્તિ (Powerful Sense Of Hearing In The blind) આંધળાઓ અવાજ ક્યાંથી આવ્યો, કઈ દીશાએથી આવ્યો, ઉપરથી કે નીચેથી, દૂરથી કે નજ-દીકથી અવાજ આવ્યો તે સઘળું કહી શકે છે. •તેમના કાન એટલા સંપૂર્ણ હોય છે, કે જુદાં જુદાં માણસોના સાદ પણ તેઓ પારખી શકે

છે; એટલુજ નહીં, પણ રસ્તે ચાલતાં માણસોનાં પગલાં ઉપરથી તેઓ કહી શકે છે, કે આ સીપાઈ છે કે મનુર છે કે અહસ્થ આદમી છે. અવાજ પારખવાની એવી હદબાહુરની શક્તી ફક્ત આંધળાંઓનેજ હોય છે. દેખતાં માણસોના કાન પણ ઘણા તીક્ષ્ણ હોય છે, પણ આંધળાંઓનાં જેવા તે નહીજ.

આંધળાંઓની લાગણુશક્તિ—(*Sense Of Touch In The Blind*)—આંધળાંઓની લાગણુશક્તિ ઘણીજ તીક્ષ્ણ રહે છે તેનું કારણ એમ જણાવવામાં આવ્યું છે કે તેમનું ચીત્ત ઘણું ઠેકાણું રહે છે, અને યાદદાસ્તશક્તીનો તથા સરખામણી કરીને હાથથી તપાસવાનો ગુણ તેમનામાં વીશેષ રહે છે.

આંસુ (*Tears*)—આંખમાંથી પાણી પડે છે તેને આપણે આંસુ કહીએ છીએ. આંખના ડોળાની આબુબાબુ ગોળ ફરતી પાણીની પાર હોય છે. જ્યારે આપણે રડીએ કે ઘણું હસ્યે છીએ ત્યારે આંખમાંથી પાણી પડે છે, પણ એમ નહી સમજવું કે ત્યારેજ પાણી નીકળે છે. પાણી આખો વખત આંખની આબુબાબુ ફરતું રહે છે. નાકની બાબુમાં આંખનો ખાડો છે તેમાંથી આંસુ નાકમાં પણ ઉતરે છે અને તેની સામેતી તરીકે આપણે જાણ્યે છીએ કે જ્યારે માણસ રડે છે ત્યારે રૂમાલે આંખ તેમજ નાક બન્ને નુછવાં પડે છે. (જુવો—આંખમાં પાણી.)

આંસુમાં શું છે?—(*Composition Of Tears*)—આંખમાંથી આંસુ પડે છે તે આંસુમાં ફક્ત નીર્મળ પાણીજ છે એમ નહી સમજવું. ઓટો લાગ પાણી છે ખરું, પણ ઘણોજ થોડો લાગ ખાર અને ચુનીનો પણ આંસુમાં રહે છે. તેટલાજ માટે આંસુને અસલના યુનાની લોકો ‘ખારાં આંસુ’ કહેતા હતા. આંસુ સુકાઈ ગયા પછી ખારના ઝાઘ રહે છે તે તપાસવાથી આંસુની તપાસ થઈ શકશે.

આંસુ બચ્ચાંનાં—(*Tears Of Infants*)—છેક નાનાં બચ્ચાં હોય ત્યારે તેમની આંખમાં આંસુ આવતાં નથી. તેનું કારણ કે નાનાં બચ્ચાંની

આંખમાં આંસુનું પાણી તૈયાર થતાં વખત લાગે છે. કાંઈ બચ્ચાંને બે મહીના પછી આંસુ પડે છે અને કાંઈ બચ્ચું ચાર પાંચ મહીનાનું થાય ત્યારે આંસુ પડે છે.

કચરો-હવામાં (Particles In Air)—પ્રોફેસર ટીન્ડલે (Professor Tyndall) હવામાં ધુળ ઉડે છે તેથી માણસ જાતને કેવાં અને કેટલાં દુઃખો ઉત્તપન્ન થાય છે તે વીધે બારે મેહનત કરીને માણસ જાતની સેવા બજાવી છે. કાલસા, માટી, રેતી, મેસની રજકણ, લાકડાનો અતી બારીક કચરો, રૂ, ઊન, સણ, વગેરેની નહીં દેખાય તેવી રજકણો, તેમજ માણસ અને જાનવરોના શરીર ઉપરનો મેલ, અને માણસ અને જાનવરના બાલ, એ અને એ વતરોગે તહરેવાર ચીજો, હવામાં ઉડતી રહે છે, તે દમ વાટે માણસનાં ફેફસાંમાં જાય છે. કાલસાની રજકણ ફેફસાંમાં ચોંટી બેસવાથી દમ લેવાનું કાર્ય ફેફસાં બરાબર બજાવી શકતાં નથી, અને તેમાંથી એક જાતનો ખહી લાગુ પડે છે અને આખરે બીચારાં કેટલાંક કાલસાની રજકણોને લીધે મરણ પામ્યાં છે. કરવતી તેમજ બીજાં હથીઆર ઘસતી વેળા જે રજકણો હવામાં ઉડે છે તેથી પણ એક જાતનો ખહી ઉત્તપન્ન થાય છે. એજ કારણને લીધે કુંભારોમાં ચોકકસ જાતનું ફેફસાંનું દુઃખ થાય છે, જે હાંફણને મળતું આવે છે. મીલોમાં કામ કરતાં માણસોને રૂ, ઊન અને સણ દમમાં જવાથી તેમને પણ ગળાંનાં અને ફેફસાંનાં દરદો લાગુ પડે છે.

એ સઘળાં દુઃખો હવામાં કચરો ઉડવાથી થાય છે; માટે દરેક ધંધાદારીએ એવા હવા માંહેલા કચરાથી સંભાળવું ઘટે છે.

કદ-માણસનું (Human Stature)—માણસના શરીરનાં કદ જુદાં જુદાં હોય છે. યુરોપની મધ્યમસરની રૂતુમાં માણસનું કદ સાડાચાર ફુટથી ૭ ફુટ ઉંચાઈનાં હોય છે. ૭ ફુટની ઉપર થોડાં ધંચનાં માણસો પણ યુરોપમાં ઘણાં મળી આવે છે. દુન્યામાં કેટલાક અસાધારણ ઉંચાઈનાં માણસોના દાખલા નોંધાયલા છે. સાત, આઠ, અને વળી નવ ફુટ ઉંચાં

માણસો પણ થઈ ગયાં છે. અસલના લોકો વાસ્તે કહે છે કે તેઓ દસ પુટ ઊંચા અને વધતામાં વધતા અઘર પુટ ઊંચા થતા હતા. અસલના લોકોનાં હાંડકાં ખોદી કાઢવામાં આવ્યાં છે તે ઉપરથી તેનો પુરાવો મળે છે. કેટલાકો એ ઉપરથી એમ ધારે છે કે માણસનું કંદ દુન્યાની શરૂઆત થઈ ત્યારે મોટું હતું અને તે ધીમું અને નહીં માલમ પડે તેમ જમાનાઓ પછી ઓછું થતું ચાલે છે. રાક્ષસો વીધે આપણે ધણીવાર વાંચ્યે છીએ અને તેઓ પોતાના મોટાં કદને માટેજ રાક્ષસોમાં ગણાતા હતા. અસલના પારસીઓના ઇરાની આપદાદાઓ વીધે આપણે દંતકથાઓમાં વાંચ્યે છીએ કે તેઓ મોટા રાક્ષસી કદ ધરાવતા હતા. રૂસ્તમ પહેલવાન વીધે વાંચ્યે છીએ કે તે અસાધારણ કદ ધરાવતો હતો અને અસાધારણ વજન ઊંચકતો હતો. હાલ તુરત તો સાત પુટ, અને ઘણું થાય ને કાંઈક અસાધારણ ઊંચો હોય તો આઠ પુટથી ઊંચો માણસ ધરતીની સપાટી ઉપર નથી. સાધારણ કદના માણસોજ તનદરોસ્તી ભોગવી શકે છે. અસાધારણ ઊંચાઈના માણસો, અને લાંબટાંગ લોકો ઘણાખરાં દુઃખી અને દુખળાં હોય છે. જેમ રાક્ષસો ઊંચા હોય છે તેમ વહેંતીઆં માણસો સાધારણ માણસો કરતાં ઠીંગણાં હોય છે. રાક્ષસોનું ભેજું તેમના શરીરના પ્રમાણમાં લેતાં બહુ નાનું હોય છે, અને વહેંતીઆનું ભેજું મોટું હોય છે.

કંદમુળ (Esculent Roots)—જે વનસ્પતી ભોંયમાં ઉગે છે તેને કંદમુળ કહે છે. સુરણ, રતાળુ, શકરીઆ કંદ, પટેટા (બટાટા), એ સર્વ ભોંયમાં થાય છે. તેને ખાશીને કે તળીને ખાધાં હોય તો બહુ સ્વાદ લાગે છે. વળી એ ગુણુકારાં છે.

કપડાં પહેરવાનાં (Clothes)—કપડાં એવાં સીવાડવાં કે જોથી અંગનાં કાંઈ પણ ભાગને અગવડ કે અડચણ નડે નહીં, અને હાથપગ સહેલાઈથી ઉચે નીચે થાય, અને દમ બરાબર છુટથી લઈ શકાય. અંગ ઉપર ભાર પડે એવાં ભારી કપડાં પહેરવાં નહીં.

કપડાં પહેરવાના કાયદા (Rules For Clothes)—કપડાં પહેરવાં માટે મુખ્ય કાયદાઓ નીચલા સમજવા:- (૧) કપડું પોચું લેવું,

કપડું કડક હોય છે તો શરીરના અવયવોને કામ કરતાં અડચણ નડે છે. (૨) કપડું એવું સીવાડવું કે પેહરવાથી શરીરમાં લોહી ફરવાને કાંઈ અડચણ થાય નહીં (૩) અંગને જેટલી ગરમી જોઈએ તેટલાંજ ગરમ કપડાં પેહરવાં, તેથી વધારે ગરમ પેહરવું નહી. (૪) મુખ્ય કરીને ચામડી ઉપરનું પેહલું પેહરણુ વારંવાર ધોઈ શકાય તેવું લેવું. (૫) દરેક માણસે પોતાની ઉંમર અને શરીરની તાકાત પ્રમાણે કપડાં પેહરવા.

કપડાં પહેરવાની ફિલસુફી (Philosophy Of Clothes)—

સખ્ત ઠંડી અને તોફાની પવનની સામે માણસ ટકી શકે છે તે વસ્ત્ર પહેરવાથી. કપડાં પહેરવાની મૂખ્ય મતલબ રૂતુની અસરથી બચાવ કરવા માટે છે, અને તેટલા માટે જુદા જુદા દેશમાં વસ્ત્ર પહેરવાની જુદી જુદી રસમ છે. કોઈ દેશમાં ગોદડાં જેવા જાડા રૂવાંડીવાળા દગલા પહેરવામાં આવે છે, જ્યારે કોઈ દેશમાં ફક્ત લંગોટી બાધીને આંખુ અંગ ઉઘાડું રાખવામાં આવે છે. પોશાકની ઉત્તપન્નતા અને તેમાં થતા ચાલુ સુધારા વધારા અને ફેરફારમાં ધણું શીખવાનું મળે છે.

પોશાકની ફિલસુફી સમજવા માટે આપણને યાદ રાખવું જોઈએ કે મનુષ્ય માત્રનું શરીર બાહ્યની હવામાં અનેક રીતે પોતાની ગરમી ખોદવા માંડે છે. તે ગરમી સાચવી રાખવા માટે વસ્ત્રની જરૂર છે. એક જણે કહ્યું છે અને તે બરાબર છે કે ફક્ત મૂરખાઓ અને ભીખારીઓજ સરદીથી પીડાય છે. ભીખારીઓ પાસે વસ્ત્ર મેળવવા પૈસા હોતા નથી અને મૂરખાઓ વસ્ત્રનો રૂડો ઉપયોગ કરી શકતાં નથી.

કપડાં કેટલાં જાડાં પેહરવાં તેનો કાયદો નથી, કારણ કે 'દરેકની તબીયત એકસરખી હોતી નથી. નબળા માણસો ઠંડી સહન કરી શકતાં નથી તેમને જાડા ગરમ કપડાં પેહરવાની જરૂર છે, પણ જેઓ ખડતલ હોય ને ઠંડી ખમી શકતાં હોય ને તેમને ઠંડીની અસર આઝી થતી નહીં હોય તો તેઓને પોતાને માફક આવતાં કપડાંજ પેહરવાની ભલા-

મણુ કરી શકાય છે. જેઓનાં માખાપથી નખળી છાતી ઓઘે ઉતરી હોય તેઓએ પોતાની તખીયત સાચવવા ગરમ કપડાંજ પેહેરવાં.

ગરમીના દીવસમાં પસીનો પડે તે સુકવવો નહી. ભીંજાયલાં કપડાં ઝાઝીવાર દીલમાં રાખવાં નહી, અને પસીનો પડીને કપડાં ભીંજાયલાં હોય તે ઉપર પવન ખાવો નહીં.

યાદ રાખવું કે જેમ એક માણસને થોડી મેહુનત હોય ને તેનો ધધી બેસી રહેવાનો હોય અને જેમ તેને ઓછી કસરત થતી હોય તેમ તેને ગરમ કપડાં પેહેરવાં જોઈએ.

કેટલાંક માખાપો પોતાનાં છોકરાંને ખડતલ બનાવવાના હેતુથી તેમને ઠંડી અને સરદીમાં ઉંઘાડ ફેરવે છે, પણ તેઓની તેમાં ભૂલ છે. એમ તેઓ કદી ખડતલ થશે નહી એ નક્કી માનવું. ખડતલ બનાવવાનો એકજ રસ્તો છે તે એ કે, તેમની ઉમર અને તેમના શરિરના બાંધાને લાયકની તેઓ પાસે ચાલુ કસરત કરાવવી.

ઠંડીના દિવસમાં અંગ કસવું તેમાં ઘણો ફાયદો છે, અને દરેક જુવાનીઆએ ઠંડીના દીવસમાં ચાલહાલ વધારે રાખવી.

એકજ રૂતુમાં ઘડીમાં ગરમ કપડાં પેહેરવાં ને ઘડીમાં હલકાં કપડાં પેહેરવાં સદલાહકારક નથી. એક રૂતુમાં એકસરખાં જડાં અથવા ગરમ કપડાં પેહેરવાં જોઈએ.

લોકો એક મોટી ભૂલ કરે છે. ઠંડીના દિવસમાં ગરમ પેટી ચામડી ઉપર પેહેરે છે અને ગરમીમાં ગરમ પેટી કાઢી નાખે છે, એના જેવી ખીજ ગંભીર ભૂલ કોઈ નથી. ગરમીના દીવસમાં સજેકમ અને સરદી વધારે થાય છે, કારણ કે પસીનો ઉપર પવન લાગે છે, માટે ગરમીના દિવસમાં અંદરનું ગરમ પેહેરણ ચાલુ રાખવું.

જુઢાપણમાં શરીર માંહે ગરમી ઓછી રહે છે તેમજ તાકાત ઓછી રહે છે તેને લીધે કપડાં ગરમ પેહેરવાં, પણ તે માફક આવે તેવાં પેહેરવાં, નહીં તો વળી ઘડપણમાં અતી જડાં કપડાં બોજસમાન થઈ પડે છે.

જુદા જુદા દેશને માટે કપડાં પેહરવાના કાયદા જુદા જુદા હોવા જોઈએ.

કપડાં પેહરી સુવાનાં (Night Clothes)—રાતે પેહરી સુવાના કપડાં જુદાં રાખવાં ઠીક થઈ પડે છે. રાતે ટાઇટ કપડાં પેહરીને સુવું નહીં. ધણાઓ મોજાં પેહરવાની ટેવ ખરાબ ગણે છે. કોલર આગલથી, છાતી આગલથી, અને પેટ ઉપરથી પેહરી સુવાના કપડાં ઢીલાં હોવાં જોઈએ. ટાઇટ નારું બાંધીને સુવું અથવા ટાઇટ ઘાતીઉં બાંધવું એ પાચણ શક્તીને બગાડે છે અને લોહીનો ફેરાવો અટકાવે છે.

કપડાં બદલવાં (Changing Clothes) સુધડ માણસો જાણે છે કે થોડે થોડે દીવસે કપડાં બદલવાં જોઈએ, પણ જેઓ સુધડ નહીં હોય તેમને જણાવવું અગત્યનું છે કે ધણા દીવસ એકને એક કપડું પેહરી રાખવાથી અંગ ગંદુ રહે છે એટલુંજ નહીં પણ તેથી તનદરેસ્તી બગડે છે અને સુખ્યેન ઓછું મળે છે.

કપડાં-લીનાં (Wet clothes)—પહેરવાનાં કપડાંમાં ભીનાસ રહેવો નહીં જોઈએ. ભીનાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને નુકશાન છે, અને શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. આજની, નખળાં, અને જુદાં માણસોએ હમેશાં પોતાનાં કપડાં વારંવાર વા ખાતાં નાખવાં અને કપડાંને હવા ખવાડીને અને સુકવીને પહેરવાં, આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપ્યાથી ફાયદો હાંસલ થાય છે.

કપડાં-હલકાં-ગરમીમાં (Light Clothes In Summer)—ગરમીમાં હલકાં કપડાં પહેરવાં. બનતાં સુધી સફેદ કપડાં પહેરવાં, કારણ કે કાળાં અને બીજા રંગના કપડાં સુરજનો તાપ વધારે યુક્ત છે અને તેથી તે પહેરનાર ઉપર પણ તેની અસર થાય છે. એક કાયદો ધ્યાનમાં રાખવો. જ્યારે શરીરમાં ગરમી હોય ત્યારે બાહરની ગરમીની જરૂર નથી, તે વખતે સફેદ કપડું પહેરવું. જ્યારે શરીરને ગરમી જોઈતી હોય તે બાહરની ગરમીની તે વેળા જરૂર હોય ત્યારે કાળું અથવા રંગનું

કપડું પહેરવું. સફેદ કપડું બાહરની ગરમીને દૂર રાખે છે, અને કાળું કપડું બાહરની ગરમીને અંદર ખેંચે છે.

કબજઆત-કોઠાની (*Costiveness*) બેસીને કામ કરનારાં ઓની એક સાધારણ ફરીયાદ હોય છે કે તેમનો કોઠો કબજ રહે છે. ખુદરતનો કાયદો છે કે શરીરને મેહનત મળે તોજ આંધિલું પાચણ થાય અને હોજરી પોતાનું કામ નીચમીત કરે. બેસી રહેવાથી હોજરી પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતી નથી અને તેથી તેની તાકાત ઘટીને તેમાંથી વ્યર્થ પદાર્થ બાહર નીચમસર આવતો નથી, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો બેસી રહેનારાંઓનો ઝાડો બહુ અનીચમીત રહે છે.

કબુતર (Pigeon)—ઘણાંઓ કબુતર ખાય છે. એનું ગોસ્ત બહુજ ગરમ છે અને શરીરમાં ગરમી આપવા માટે ડાકટરો કબુતર ખવાડે છે. કબુતર ઘણી જાતનાં આવે છે અને બધી જાતનાં કબુતર ખવાય છે. એનું ગોસ્ત એટલું ગરમ છે કે જો ચામડી ઉપર બાધ્યું હોય તો ફાફર્યા ઉઠે. લકવા ઉપર કબુતરનો સેરવો પીવાડે છે.

કરચલાં (Crabs)—એ ખાવામાં ઘણાં ભારી છે એમ કેટલાંકાનું કહેવું છે, પણ એ સ્વાદમાં ઘણાં સરસ છે, અને એને બરાબર પકાવતાં આવડવું જોઈએ. મરી, સરકો, વગેરે સાથે વાપરવાથી લોકો ધારે છે તેટલું એ નુકસાન કરતાં નથી; પણ દરેક જણે પોતાને માફક આવે એટલા થોડાંજ ખાવાં એમ ચાંપતી ભલામણ કરવામાં ખોટું નથી.

કરમ (Tape-worm)—માણસના પેટમાં લાંબો દોરા જેવો કીડો થાય છે તેને કરમ કહીએ છીએ. જેના પેટમાં કરમ થાય તેને ઘણું ગંભીર પ્રકારનું દુઃખ થાય છે અને તેમાંથી કેટલાંક જણનાં મરણ પણ નીચજ્યાં છે. એ કરમ કેમ થાય છે તેની સમજણ લાંબી છે પણ દુકંમાં કહેવું બસ છે કે માણસના પેટમાં કરમ પાકતા નથી. બાહરની વસ્તુમાં, મૂખ્ય કરીવો, ગોસ્ત બરાબર પકાવવામાં નહીં આવે, તો તેમાં રહેલા નાના કીડા માણસનાં પેટમાં વધીને મોટા લાંબા થાય છે. વળી

સાલીદ, મુળાના પાંતરાં, કાકરી, અને ખીજી તાજી તરકારીમાં કીડા હોય છે તે જો બરાબર ધોયા નહી હોય તો તેમાંના કીડા માણસના પેટમાં જાય છે ને તે માણસના પેટમાં ઉછરીને બહુ લાંબા થાય છે. કરમ છાતી ઉપર આવે અથવા મગજે ચઢે તો ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

કરી (Curry)—હિંદુસ્તાનમાં ચાવલ સાથે ‘કરી’ ખાવામાં આવે છે. એ ‘કરી’નો મસાલો ‘કરી પાઉદર’ તરીકે ઓળખાય છે. નબળી અને સુસ્ત હોજરીને મસાલાની થોડી ‘કરી’ ખાવાથી સુસ્તી દુર થાય છે, તેમજ લોહીનો ફેલાવો વધારે થાય છે અને પાચણશક્તિ વધે છે. અલખતાં અતી તીખી ‘કરી’ ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી, પણ ચાવલ સાથે થોડી માફકસર તીખી કરી ખાવાથી ફાયદો છે. ગોસ્ત, માછલી, મરઘી અને સસલાંની કરી બનાવવામાં આવે છે. કરીના મસાલામાં મુખ્ય વાણું હળદ, મરી, ધાણા, મરચાં, જીરું, એલચી, સુંઠ, તજ, લવંગ, વગેરે હોય છે.

કરીપહરેજી (Diet For The Sick)—ખાવાપીવામાં ડાકટરો કરીપહરેજી કરવા ફરમાવે છે. ફલાણું ખાતા ના, ફલાણું ખાજે, વગેરે બાબદ ઉપર કેટલાક ડાકટરો બહુજ ચોકસ રહે છે, પણ કેટલાક ડાકટરો એવા છે કે જેઓ દરદી પાસે ઝાઝી કરીપહરેજી કરાવતા નથી. ‘સર રીચર્ડ જેમ્સ’ નામના એક ડાકટરને તેના ઘરડાકે હમેશનો પેલો સવાલ પુછ્યો, “સાહેબ, હું શું ખાવું?” તે સવાલનો જવાબ ‘સર જેમે’ આપ્યો તે ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે. તેણે જવાબ દીધો, “મારી સુચના ઘણી સહેલી છે. તવાડો, ચીપીઓ, ચમચો, એ ખાતા ના, કાઝુ કુ તે તમને જરપત થશે નહી, પણ બાકાનું ખીજું બધું ખાજે”. આ જવાબ નવાઈ જેવો લાગશે પણ તે ઉપરથી સર જેમ્સનું કહેવું સમજી શકાય છે. દરદી-ઓને ઝાઝી કરીપહરેજી કરાવવાની તરફેણમાં તે નહીજ હોવો જોઈએ એમ ખુદ્દુ માલમ પડે છે. તોપણ એવા મતના ડાકટરો ઘણી થોડી સંખ્યામાં છે. મોટા ભાગ દરદીઓને ખાદું, તીખું, બજેરે નહી ખવાય

એવું ખાવાની મના કરે છે, અને જે મોટા ભાગ કહે તે ખરૂં હોવાનું જોઈએ.

કલેબુ (*Liver*)—માણસનું કલેબુ જુરુ રાતા રંગનું હોય છે, અને એક તનદરોસ્ત માણસનું કલેબુ નજદીક ચાર રતલ વજનનું થાય છે. કલેબુ પેટના ઉપલા ભાગમાં જમણી બાજુએ આવેલું છે અને એ બે લોબામાં (*lobes*) વહેંચાયેલું છે. કલેબુનો ઉપલો ભાગ સહેજ ગોળ જેવો દીસે છે અને નીચલો ભાગ પોકળ હોય છે. જમણી બાજુનો લોબો જડો હોય છે અને ડાબી બાજુનો પાતળો અને હોજરી સાથે પંથરાયેલો હોય છે. કેટલાક જણનું કલેબુ મોટું થાય છે. ચોક્કસ દુઃખમાં કેટલીક વખત કલેબુ સખત બને છે અને કેટલીકવાર પોચું થાય છે. કેટલાક કેસમાં કલેબુ વજનમાં વધીને દસથી વીસ રતલનું થાય છે. કલેબુમાં પીત્તનો રસ (*bile*) એકઠો થાય છે અને એ પીત્ત ખોરાક પાચણ થવાની ક્રિયામાં અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, અને તેથી કલેબુ એ શરીરનો અગત્યનો ભાગ છે અને તેટલા માટે જેમ બને તેમ કલેબુને સંભાળવું ઘટે છે.

કલેબુ અને દારૂ (*Liver And Liquor*)—ધણો દારૂ પીનારાઓનું કલેબુ આસ્તે આસ્તે ખવાતું જાય છે અને તે નાતું અને નાતું થઈને આગલ કરતાં કઠણ થતું જાય છે.

ક્લોરીન ગેસ (*Chlorine Gas*)—ધરના ઓરડાઓની ખરાબ હવા સાફ કરવા માટે ઘણી જાતની દવાઓ છાંટવામાં આવે છે તેના કૂતરાં ક્લોરીન ગેસ સૌથી સરસ ઉપાય છે. એ ગેસ ઓરડામાં એટલી ઝડપથી ખુલ્લો ખાંટોલે ફેલાય છે કે સઘળી ખરાબ હવાનો તુરત નાશ થાય છે. ક્લોરીન ગેસ મેળવવાનો એક સહેલો ઉપાય છે. બજારમાં ‘ક્લોરાઇડ ઓફ લાઇમ’ નામની દવા મળે છે, જે કપડાં ધોનારાઓ વાપરે છે. તે દવા પાણીમાં નાખીને કાચની રકાબીમાં થોડું થોડું પાણી ઉંચે અલરાઇ ઉપર મુકવું. તે પાણીમાંથી ખુદરતી રીતે ‘ક્લોરીન ગેસ’

નીકળવા માંડશે અને તે ઝોરડાની હવા સાથે થોડી વારમાં બેળાઈને ઝોરડા માંહિલી સઘળા ઝેરી હવાનો નાશ કરશે.

કસરત (Exercise) શરીરના દરેક ભાગનું કામ ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે ઔગળ ચાલે તે માટે દરેક ભાગને પુરતી ગતી મલવી જોઈએ. અભ્યાસીઓ, મેહતાઓ, બેસીને વીચાર શકતી દોડાવનારાઓ, અને બેસી રહીને ધંધો કરનારાઓને કસરતની વધારે જરૂર છે. એક જણે શિખામણ આપી છે કે તમારે થોડું ખાવું, નહીં તો વધારે કસરત કરવી, નહીં તો સીક પડીને દવા પીવી. જેઓ કસરત કરે છે તેઓ ડાક્ટર સામે જોઈને હસે છે અને બોલી શકે છે કે “દવા કુતરાંઓને પીવાડો, અમને એની કશી જરૂર નથી.”

ઝોાઈી કસરત કરવાથી અથવા શરિરને બરાબર મેહનત નહી મલવાથી હૃદય નબળું પડે છે, અથવા હૃદયની આબુખાબુ ચરખી બંધાય છે, જેથી શરીર નબળું પડે છે, અને છાંદગી ટુંકી થાય છે.

કસરત ક્યારે કરવી ? (Proper Time For Exercise)
કસરત ક્યારે કરવી તે જાણવું જોઈએ, કારણકે જો ફાયદોજ મેળવવો હોય તો બરાબર વખતે કસરત કરવી જોઈએ. જેઓ તનદરોસ્ત હાલતમાં હોય તેઓએ ચોવીસ કલાકમાંથી કોઈખી વખતે કસરત કરવી, પણ ભંરેલાં પેટે કસરત કરવી નહી, પણ જેઓ મજબુત બાંધાના નહી હોય તેઓએ ચોક્કસ વખતેજ થોડી કસરત કરવી. પુર તનદરોસ્ત માણસે નાસ્તો ખાવા અગાઉ એક સારી જેવી ‘વૉક’ લીધી હોય તો તેમાં ફાયદો છે, પણ જો એક નાતવાન અને બીમારીમાંથી ઉઠેલો શખ્સ નાસતાની અગાઉ એ પ્રમાણે ચાલી આવે તો તેને ફાયદો થવાને અદલે નુકસાન થાય છે, અને તેનો આખો દાહડો સારો જતો નથી. સહવારના પોહોરમાં ચાલવાથી ફાયદો છે એમ બધાંએજ માનવું નહીં. કેટલાંક નબળાંને સહવારનો પવન માફક આવશે નહી. સખ્ત કસરત ફક્ત જોરાવરને માટે છે. નબળાંઓએ અંગ એકદમ ખેંચવું નહી. જમવા

પછી ચાર પાંચ કલાક થઇ બીજી પ્રક્રિયા કરતી શાળામાં કે રમવા જવું. એ સખબને લીધે સૌથી સરસ વખત બપોરના ચાર પાંચ વાગેનો છે. પાછો જમવાનો વખત થાય અને પેટમાં ભુખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવા મંડવું નહીં, એથી હિલદું જોર થટશે. કસરત કરવા પછી થોડીક આશાયશ લીધા વગર જમવા બેસવું નહીં. જમવા અગાઉ કે જમ્યા પછી સેહેજસાજ ચાલ હાલ થાય તેનું કાંઈ નહીં, પણ ભારે કસરત કરવી નહીં, તેમજ બોળે ઉપાડવો નહીં. આપણે જાણતા હોઈએ કે જમવા પછી ભારે કામ છે તો અરધી ભુખે ખાવું ને દાબી-દાબીને બીલકુલ ખાવું નહીં, જેથી કામ સહેલાઈથી અને નુકશાન વગર કરવાનું બને.

કસરત કેટલી જોઈએ? (Right Amount Of Exercise)-
સવાલ કરવામાં આવે છે, કે કસરત પુરતી તે કેટલી અને ઓછી તે કેટલી? એ સવાલ અગત્યનો છે, કારણ કે ઓછી કસરતથી શરીર બીલતું નથી. માણસ માણસના બાંધામાં ફેર છે તેથી સરવેને માટે એક નીયમ બાંધી શકાય નહીં.

આપે દાહાડો બહાર ખુલ્લી હવામાં અને કામકાજમાં નીકળે તો તેથી શરીરને જોઈતી કસરત મળે છે. એવી રીતે દહાડો ગુજરનારને વધુ કસરતની જરૂર નથી.

૧૫૦ રતલના વજનનાં તનદરેસ્ત માણસે સીધા રસ્તાપર સાડા આઠ માઇલ ચાલવાની કસરત લેવી બસ છે. એ સાડા આઠ માઇલમાંથી ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું બાદ કરવું જોઈએ. આખા દહાડામાં ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું જો અઢી માઇલ ગણીએ તો બાકી છ માઇલ ખુલ્લી હવામાં દરેક માણસે ચાલવાની કસરત (walk) લેવી જોઈએ.

ઝોરતોને ત્રણ ચાર માઇલ ચાલવાની કસરત બસ છે.

અભ્યાસીઓએ જોએને ચૌદથી સોળ કલાક અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેઓ જો તેમાંથી બે કલાક ક્રીકેટ રમે, અથવા તરવા બીજા, અથવા

કસરતશાળામાં અંગ કસે, તો તેઓ સહેલાઈથી જેટલો અભ્યાસ કરી શકે તેટલો અભ્યાસ વગર કસરત કરનાર કરી શકશે નહીં.

દરેક માણસ પોતે પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકશે, કે આટલી કસરત મને બસ છે. અતી ઘણી કસરતથી જોર વધવાને બદલે થાક ચઢે છે, ને જોર ઘટે છે.

વળી કસરત દર ચોવીસ કલાકમાં એક વખત થવી જોઈએ. ચાર પાંચ દહાડે કસરત કરવી તેમાં ફાયદો નહીં કહેવાય.

આપણાં શરીરને મહેનત મળે છે તેનો ખ્યાલ નીચલી અજમાયશ ઉપરથી મળશે:—

હાલ્યા ચાલ્યા વગર લાંબા સુધ રહેવાથી આપણો શ્વાસ ચાલે છે તેને જો ૧) એક ગણીએ તો ઉભાં રહેવાથી આપણો શ્વાસ તેના કરતાં ૧.૩૨ ગણો ચાલે છે. એટલે લાંબા સુધ રહેવા કરતાં ઉભાં રહેવામાં એક ત્રત્યાંસ દમ વધારે ચાલે છે. જો કલાકના એક માઇલના હિસાબે ચાલ્યે તો દમ બમણો ચાલે છે. તેજ ધોરણે જો કલાકના ચાર માઇલની ઝડપે ચાલ્યે તો દમ સુતેલી હાલતના કરતાં પાંચ ગણો ચાલે છે.

જેઓને આદત નહીં હોય તેઓએ એકદમ રખડ કરવી અથવા એકદમ વધારે કસરત કરીને થાકવું, એમાં તનદરોસ્તીનો ખુરદો થવાનો સંભવ છે. કસરત કરતી વખતે મનમાંથી વીચાર અથવા શ્રીકરચિંતા કહાડી નાખવી જોઈએ, અને ત્યારેજ અંગબળની કસરત વધારે થઈ શકે છે.

• કસરત ખુલ્લી હવામાં (*Exercise In Open Air*)—
કોઈપણ કસરત કરવી હોય તો તે ખુલ્લી હવામાં કરવી. ખુલ્લી હવા શરીરને જેટલી તનદરોસ્તી બક્ષે છે તેટલી બીજી કોઈ ચીજથી મળતી નથી. કસરત કરતાં હવા દમમાં વધારે જાય છે અને તે વેળા ચોખ્ખી હવા જેમ વધારે દમમાં જાય તેમ સારું, અને તે કારણને લીધે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાની બલામણુ કરવામાં આવે છે. શેહેરના ગીચ

ભાગમાં કસરતશાળા સ્થાપેલી નહીં જોઈએ. નીશાળો પણ શહેરના ગીચ ભાગથી દૂર ખુલ્લી જગામાં બાંધવી જોઈએ, જેથી ત્યાં જે અંગબળની તાલીમ આપવામાં આવે તે સારી હવામાં આપવાની બની શકે.

કસરત ચાલવાની, જુવો, ચાલવાની કસરત.

કસરત બાળકો માટે, જુવો, બાળકની કસરત.

કસરત બુઢાંઓ માટે (Exercise For The Aged)—

બુઢાંઓને માટે પણ કસરતની જરૂર છે, નહીંતો તેમની ચામડી અને અંદરના અવયવો બરાબર પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી, અને જો તેમનાં શરીરને મહેનત નહીં મળે અને તેમનું લોહી ફરતું નહીં રહે તો તેઓની તનદરોસ્તીમાં બગાડો થાય છે. બુઢાંઓને સખત કસરત કરવાની જરૂર નથી. બુઢાપણમાં સખત કસરતથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. બુઢાંઓનું લોહી ફરતું રહે એટલી નરમ પ્રકારની હીલચાલ બસ છે. બુઢાંઓ માટે સઉથી સરસ ચાલવાની કસરત છે. તેમજ ગાડી હાંકવાની કસરત પણ તેમને માટે ઠીક છે. જે બુઢાંઓ ઘોડેસ્વારી કરી શકતા હોય તેઓને એ કસરત પણ સારી છે. કાષ્ઠી રીતે હલકી કસરત તેઓને કરવી જોઈએ. જેથી થાક ચઢે એવી કસરતથી બુઢાંઓએ દૂર રહેવું.

કસરત-મધ્યમસર (Moderate Exercise)—કસરતમાં

મધ્યમતાનો નીયમ જાળવવાની ઘણી અગત્યતા છે. મધ્યમ કસરત કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, હાડકાં મજબુત થાય છે અને શરીર સંગીન બને છે; પણ જો કસરત જોઈએ તે કરતાં વધારે વાર કરવામાં આવે તો તેથી ઉલટી માઠી અસર થાય છે અને શરીર અને સ્નાયુઓ ખીલવાને બદલે નબળાં અને દુબળાં થાય છે. થાક લાગવા માંડે કે કસરત બંધ કરવી.

કસરત-પુખ્ત વયે (Exercise For Adults.)—કસરતના

નીયમો પ્રમાણે જો કસરત નહીં કરવામાં આવે, તોપણ દરેક માણસે એવી રીતે મહેનત કરવી જોઈએ કે જેથી શરીરના દરેક ભાગને ગતી મળે અને શરીરના દરેક ભાગને ફાયદો થાય. કુદવાથી, ચાલવાથી, દોડવાથી

પગ અને પેટના ભાગોને કસરત મળે છે; પણ તેથી હાથ અને ખભાં તરફના ભાગોને જોષ્ટએ એટલી કસરત મળતી નથી. હૃદયેસાં મારવાથી, મુઠ્ઠીબાજી રમવાથી, પટા ખેલવાથી શરીરના ઉપલા ભાગને કસરત મળે છે. તરવાથી, ઘોડેસ્વારીથી, શરીરના બધા ભાગને થોડી ગણી કસરત મળે છે. પુખ્ત વયનાં માણસોને મનમાનતી કસરતની જરૂર છે.

કસરત ફેફસાંને—જીવો, ફેફસાંને કસરત.

કસરત-સખ્ત (Severe Exercise)—શરીરના ભાગો ખેંચાવાથી હૃદયમાં લોહી જોશમાં ફરે છે અને હૃદયના ધબકારાની સંખ્યામાં અને અવાજમાં વધારો થાય છે. હૃદયના ધબકારા એક મીનીટમાં સીતેર થવા જોષ્ટએ, અને એટલા સાધારણ સ્થિતિમાં હોય છે, પણ મેહેનત કીધાથી અને થાક લાગવાથી નેવું, સો અથવા ટ્રાઇવાર એકસો વીસ ધબકારા પણ થાય છે; પણ કસરત કીધા પછી આશાયશ લીધી હોય તો ધબકારાની સંખ્યા પાછી ઓછી થવા માંડે છે, અને જો કસરત ઘણો લાંબો વખત કીધી હોય અને ભારે મેહેનત થઈ હોય તો દર મીનીટે ધબકારા ઓછા થઈને છેક પચાસની સંખ્યાપર જાય છે. ઉંચા દાદરો ચઢતાં કે ચઢાણવાળી ટેકરી ઉપર ચઢતાં થાક લાગે છે ત્યારે પણ એમજ થાય છે. નળજાં માણસો અતીઘણી મેહેનત કરે તો તેમના હૃદય એકદમ ફાટી જવાનો સંભવ રહે છે. અતીઘણી મેહેનતથી હૃદયમાં ચાલુ અસાધારણ ધબકારાનું દુઃખ દાખલ થાય છે. મૂખ્ય કરીને એવું દુઃખ દાદરો અને ટેકરીઓ ઉપર ચઢતાં થાય છે. ભારે મેહેનતને લીધે લોહીના ઘણા ફરવાથી પસીનો છુટે છે. કસરત કરતાં કરતાં અંગને પવનની સરદી લાગતી નથી, પણ જેવી કસરત બંધ કરવામાં આવે કે અંગને ગરમ રાખવાના ઉપાય લેવા જોષ્ટએ. એ માટે ફલાનેલનાં કપડાંની ભલામણ થઈ શકે છે.

કળી ચુનો (Quicklime)—કળી ચુનો હવાને સાફ કરે છે એનામાં ખરાબ ગેસ ચુસી લેવાની શક્તિ છે, અને જોથી ગટરોમાં ડાહી ગયલી અને વાસ મારતી ચીજો ઉપર અને સરદીવાળી જગામાં સુકા

કળી ચુનો છાંટવાથી ફાયદો થાય છે. પારસી અને હિંદુઓનાં ઘરોમાં એ ચુનાથી ચોક પુરવામાં આવે છે, તે કેટલાંકો ફક્ત શોખને ખાતર સમજે છે; પણ એમાં તનદરોસ્તીનો કાનુન સમાયલો છે. ધરના ઉંબરો ઉપર ચોક પુરવાથી દરવાજામાંથી ખરાબ હવા ઓરડામાં આવી શકતી નથી.

કાકડી (Cucumber)—કાકડી ખુદ્દી હવામાં ઉગાડેલી હોય તેના કરતાં કાચના છાયા હેઠળ ઉગાડી હોય તો તે વધારે ખાવા લાયક અને વધારે રસવાળી હોય છે. કાકડીની છાલ સહેલાઈથી જરપત થતી નથી. કાકડીનો ગર તપાસતાં ૧૦૦ ભાગ કાકડીએ ૯૬ ભાગ પાણી હોય છે બાકીના ચાર ભાગમાં પણ શરીરને ફાયદાકારક તત્વ એમાં કાંઈ નથી. કાકડી ખાધી અને નહીં ખાધી સરખી છે. કેટલાંક નબળાં માણસને કાકડી તદ્દન નુકશાનકારક છે. તેઓ થોડી ખાય તેમ સારું, અને નહીંજ ખાય તો વધારે સારું.

કાચબા (Frogs)—કાચબાનું માંસ કેટલાંકો ખાય છે. પગનો માંસ વાળો ભાગ ધણુઓ પસંદ કરે છે. ફ્રેંચ લોકોને એ માંસ ખાવાનો શોખ હોય છે અને જેઓ એ ખાય છે તેઓ કહુ છે, કે મરઘીનાં પીળાંનાં માંસને એ મળતું આવે છે.

કાંદો (Onion)—કાંદામાં શરીરને ફાયદો કરવાનો ગુણ છે. કેટલાંકો કાંદાથી કંદમુળ કરતાં કાંદાને વધારે ઉપયોગી ગણે છે. કાચો કાંદો નબળી હોજરીને માફક આવતો નથી. સરદીની દેહવાળાં અને બલગમની છાતી વાળાંઓએ કાંદો ખાવો સારો છે. કાંદાથી દેશમાં કાંદો સાથે વધારે ખપે છે. સ્પેન અને પોર્ટુગલ દેશમાં કાંદો પુષ્કળ પાકે છે અને ત્યાં લોકોનો કાંદા ઉપર ઘણો આધાર છે. ત્યાંથી કાંદો બીજે દેશ પુષ્કળ જાય છે. ઘઉંમાં ‘ગ્લુટન’ (gluten.) નામનો પુષ્ટીકારક પદાર્થ છે. એ પદાર્થ કાંદામાં પણ સેંકડે ૨૫ થી ૩૦ ટકા રહે છે, અને તેથી વાલવટેણા અને ચણાના જેટલો કાંદો શક્તીવાલો છે. સ્પેન દેશનો વતની બેઠાબેઠો પાંઉ સાથે કાંદો કરડતો જાય છે તે કાંઈ શોખને માટે નહીં, પણ પોતાનું પેટ

ભરવાને માટે ખાય છે. જેમ વેલાતમાં પનીર (*cheese*) શક્તીવાળું ગણાય છે તેમ સ્પેનમાં કાંદો ખવાય છે. કાંદો અસલ હીંદુસ્તાનથી પેહુલાં મીસર દેશમાં, અને મીસર દેશથી યુરોપ લઇ જવામાં આવ્યો હતો. ગરમ દેશનો કાંદો વધારે મીઠાસપર રહે છે. સ્પેનના કાંદા ઘણા ખાવા લાયક છે.

કાંદો અને ઉંઘ (*Onion And Sleep*)—જેઓને ઉંઘ નહી આવતી હોય, તેઓએ સુતી વખતે એક બે કાંદા ખાવા. જેને માફક આવે તેને એથી ઉંઘ જરૂર આવશે.

કાન (*Ear*)—સાંભળવાની ઇંદ્રી તે કાન. જે ભાગ વડે સાંભળીએ છીએ તે અંદરથી આવેલો છે અને તે ઘણા કઠણ હાડકાંમાં ઢંકાયેલો છે. કાન અને કાનના જુદા જુદા ભાગોનો અભ્યાસ મુશ્કેલ છે. કાંઈખી અણીવાળી ચીજથી કાનને કોતરવો નહીં. કાનમાં મેળ થયો હોય તો ગરમ પાણીની પીચકારી મારી સાફ કરવો, પણ હરગેજ કાન કોતરણીનો ઉપયોગ કરવો નહી. રસ્તે રસ્તે કાન કોતરનારા ફરે છે તેઓની સાથે કશો વહેવાર રાખવો નહી. કાન કોતરવાથી ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

કાનની પરિક્ષા (*Physiognomy Of Ear*)—કાન શરીરના પ્રમાણમાં હોવો જોઈએ. ઘણા મોટા અને ઘણા નાના કાન જનવરોના હોય છે. જે માણસને મોટા કાન હોય તેનું માથું ઘણું ખરું મોટું હોય છે અને તે ખુબખ નીકળે છે, તેનામાં બુદ્ધિબળ ઓછું હોય છે અને તેનો સ્વભાવ બહુ ખીકણુ રહે છે. જે માણસના નાના કાન હોય તે હીમતવાન હોવો જોઈએ. વાઘ, સીંહ અને માંસહારી પ્રાણીઓના કાન નાના રહે છે. ઉભા નીકળી આવેલા કાનવાળાની સાંભળવાની શક્તી વધારે ખીલેલી હોય છે ને તેનામાં ગાયણુ કળાની બક્ષેશ ઉતરે છે અને તેની યાદદાસ્ત શક્તી પણ પ્રબળ હોય છે. જે લોકના કાન ગરદનને વળગી ગયલા હોય તેઓ બેદરકાર, હલકા મગજદાર અને હીમતવાન હોય છે. સુધરેલાં મુલકોમાં નાનો ઘાટઘટમદાર કાન હોય તો તેને ખુબ-

સુસ્તીમાં ગણે છે, અને તેવા કાન ધરાવનારને સારાં ખાનદાનનો અને સારી સલુકાઇનો ગણવામાં આવે છે.

કાનનો મેલ (Ear-wax)—ઘણાકાને કાનમાંનો મેલ કઢાડવાની ખરાબ ટેવ હોય છે. મેલ કઢાડવા કેટલાંકા ધાતુની કાન કાતરણી અથવા પેનસીલની અણી કાનમાં ખોસે છે. કોઇ પણ અણી-આલી ચીજથી કાન કાતરવાથી કાનની માંહેલી નરમ ચામડી જખમાય છે, અને તેથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. જો કાનમાંનો મેલ કઢાડવો હોય તે મીઠું તેલ અથવા સાલીડ તેલ ગરમ કરીને તેના થોડાં ટીપાં કાનમાં રેડવાં જેથી મેલ પીગળીને બાહ્યર નીકળી જશે, પણ કોઇખી વખતે કાન કાતરવો નહી. તેમજ કાન કાતરનારાઓ આવે છે તેની પાસે હથિયારથી કાન કાતરાવવો નહી. ઘણાંઓ એમ કરવાથી હેરાન થયાં છે અને એક વાર કાન બગડ્યો તો તે જલદી સારો થતો નથી ને ભારે વેદના ખમવી પડે છે.

કાપડ-વસ્ત્ર માટે (Materials For Clothing)—વસ્ત્ર માટે કાપડ આપણને બે રીતે મળે છે. એક તો જનવરો તરફથી અને બીજું વનસ્પતીમાંથી. જનવરોમાંથી ર્વાં વાળી ચામડી, વાળ, ઉન, રેશમ, અને સાફ કીધેલાં ચામડાં. વનસ્પતીમાંથી ર્, સણુ વગેરે. સખ્ત ઠંડી અને તોફાનમાંથી બચવા માગતાં હોવો તો ચામડાંનાં અથવા રબરનાં કપડાં પહેરવાં. તેનાથી ઉતરતાં ગરમ ઉનનાં કપડાં. સુતરાઉ કપડાં સૌથી ઉતરતાં ગણવાં. ગરમ કપડાં પસીનો વધારે ચુસી લે છે, અને શરીરમાં પસીનો પચવા દેતાં નથી. સુતરાઉ કપડાં કરતાં ગરમ કપડાં ચારગણા પસીનો ચુસી શકે છે.

કાફી (Coffee)—કાફીથી શરીર ઉપર અસર કેવી થાય છે તે સૌ કોઇ જાણે છે. કાફી પીવાથી શરીરની સુસ્તી દૂર થાય છે, લોહી ફરતું રહે છે, અને ઉજાગરો થઇ શકે છે; થાક અથવા દુઃખ દરદથી આળ સાધ આવતી હોય, તે દૂર થાય છે; અશીમનું જેર કાફીથી ઉતરે છે. બૂખા લાગી હોય તે વારે કાફીના એક પ્યાલાંથી થોડી બૂખ મટે છે,

અને આશાયશ અને તાજગી બક્ષે છે. હમેશાં કાફી પીનારને થોડી ભૂખ રહે છે. મગજ કસનારને કાફી બહુ ગુણુ કરે છે. ખોરાક પચવા માટે કાફી પીવી હોય તો ખાંડ અને દુધ વગરની પીવી. ગરમ દુધમાં કીધેલી. કાફી એક જાતનો પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય છે.

પહેલાં કાફી ફક્ત અરબસ્તાનમાં ઉગતી હતી પણ હવે ઘણાં ગરમ મુલકમાં કાફી ઉગાડવામાં આવે છે. કાફીમાં એક ચોક્કસ ચીકાસ રહે છે જે કાફી ભુજવાથી વધે છે. તેમજ એ માંહે 'નાઇત્રોજન'નો ચોક્કસ તત્વ હોવાથી એ પાચણ શક્તી ઉપર સારી અસર કરે છે. થાકેલાં મગજને કાફીથી ઘણો કરાર થાય છે અને સઘળાં પ્રકારની થાક, આળસ અને સુસ્તી કાફીથી દૂર થાય છે. અભ્યાસ કરનારાઓને કાફી એક આશીરવાદ સમાન છે; કારણકે કાફી પીને અભ્યાસ મોડી રાત સુધી થઈ શકે છે. ઘણો દારૂ પીનારની હોજરી મંદ રહે છે તેમને કાફી પીવી ઘણી ગુણુકારક છે. ઠંડી અને સરદીમાં મુસાફરી કરનારાઓને કાફી ઘણો ફાયદો કરે છે અને સરદીની અસર થવા દેતી નથી.

કાફી દવા તરીકે (Coffee As Medicine)—કાફીમાં દવાનો ગુણુ ગણો અગત્યનો છે. ફ્રાન્સ દેશમાં જેઓને 'પથરી' અથવા રેતીનો મરજ થાય છે તેમાંના ઘણાઓને કાફી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જે મુલકોમાં કાફી ઘણી વપરાય છે તે મુલકોમાં રેતીનો મરજ અથવા નજલો (gout) ઝાઝો જણાતો નથી. એક સપ્તશ જેને પચીશમે વરસે નજલાનું દુઃખ લાગુ પડ્યું, તેણે પંચાવનમાં વરસ સુધી તે ખમ્યું; ત્યાર પછી તેને કાફી પીવાની ભલામણ કરવામાં આવી તેથી તેનું દુઃખ સારું થયું.

કાફી પીવાના ગેરફાયદા (Disadvantages Of Coffee)—કાફી પીવાની ભલામણ કરી શકાય છે તે છતાં કાફી ઘણી વખતે ગેરફાયદો કરે છે. જેઓને હરસ મસા હોય તેમને માટે, કાફી સારી નથી. તેમજ સ્ત્રીઓએ તેમની કેટલીક હાલતમાં કાફી પીવી જોઈએ નહીં.

કાશી નખળાં માણસને કે બુઢાંઓને માટે સારી છે. ઘણાં લોહીઆર અને જોરાવર માણસને કાશી સારી નથી. સ્ત્રોંગ કાશી ઘણી વખત પીધાથી મરડો થાય છે, લોહી પડે છે અને ફુજરી થવાનો સંભવ રહે છે, તેમજ આંખની ઉપરના પોપચાંમાં ચોકકસ દુખારો થાય છે. વળી સ્ત્રોંગ કાશીથી પાચણ શક્તી બગડે છે અને કલેબુ બગડે છે. ઘણી કાશી પીધાથી ઉપર પ્રમાણે કાંઠળી ખીગાડો માલમ પડે કે કાશી પીવાની બંધ કરવી, જેથી તુરત તેવી ફરીયાદ મટી જશે.

કાફીમાં ભેળ (*Adulterations Of Coffee*)—કાશીમાં ‘ચીકરી’ નામની વસ્તુ, ‘એકોર્ન’ નામનાં દીડવાં, ચોકકસ જાતની સીંગનાં કાટલાં, વગેરે તહરેવાર વસ્તુઓ ભેલસેલ કરવામાં આવે છે. તેટલા માટે કાશી ઘરમાં ભુંજને દળવી તેમાં ફાયદો છે. કાશીમાં ચીકરીની ભેળ પારખવાનો એક સહેલો અને સાદો ધલાજ છે. ઠંડાં પાણીમાં કાશી નાખવાથી જો તેમાં ચીકરીની ભેળ હશે તો પાણીનો રંગ બદલાશે. ઠંડાં પાણીમાં નરદમ કાશીનો ભુકો નાખવાથી પાણીનો રંગ બદલાતો નથી.

કાફી-છાંટવાના પાઉદર તરીકે (*Coffe As A Deodorizer*)—દુર્ગંધ પાણીના ખાખોચીઆ અને જ્યાંથી ખરાબ હવા ઘરમાં પેવસ થતી હોય ત્યાં કાશીનો પાઉદર છાંટવાથી સઘળો વાસ મરી જાય છે. જોઈએ તો રકાબીમાં ભુજેલી કાશીનો ભુકો કરીને મુકી રાખો, તેથી આજીવાજીની ખરાબ વાસ દૂર થશે.

કાષ્ટુ મન ઉપર (*Self-Government*)—મન ઉપર કાષ્ટુ રાખવાથી દુઃખમાં ઘણો આરામ થાય છે. ચીરડાઉપણું અને અધીરાઈથી હૃદયના બંધપકારો વધે છે અને નસોમાં લોહી વધારે ઝડપથી દોડે છે, અને એથી ચામડી ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, તેમજ શરીરનાં દુઃખોમાં વધારો થાય છે. એથી ઊલટું ખુદાની ઉપર વીશ્વાસ રાખવાથી અને મન મોટું કરવાથી દુઃખમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. એક ખુશાળ હૃદયું સારી દવા માફક કામ કરે છે, અને તુટેલાં દીલથી હાડકાં સુકાય છે.

કામે લગાડવાની ઉંમર (Age For Employment)—

અસલ વેલાતમાં પણ મજુરો પાસે જેમ ગમે તેમ કામ લેવામાં આવતું હતું, અને શેઠો નોકરોને જેમ અને તેમ રગડતા હતા, પણ હાલ ત્યાં સખ્ત ક્યદા હસ્તીમાં છે. હાલ એને મળતા કાયદા હિંદી સરકારે પણ ઘડ્યા છે. વેલાતના કાયદા નિચે પ્રમાણે છે જે જાણવાજોગ છે:—

દસ વરસની અંદરનાં બાળકોને કોઈખી કારખાનામાં દાખલ કરવામાં આવતાં નથી. સોળ વરસની અંદરનાં સઘળાં મજુરોની તનદરોસ્તીની સરટીરીકેટ કારખાનાના ધણીઓએ ડાકટર પાસે લેવી જોઈએ. ડાકટર કહે કે તેઓ કામ કરવાને લાયક છે તોજ માલેકો તેમને પોતાના કારખાનામાં દાખલ કરે છે. સરકારી ધનસ્પેકટરને માલમ પડે, કે કોઈ સોળ વરસની અંદરનો મજુર કામ કરવાને નાલાયક છે તો તેને ફરીથી તપાસાવી શકે છે, અને તેની તનદરોસ્તી સુધરે ત્યાં સુધી તેને કામ ઉપર આવતો અટકાવી શકે છે.

જો ચાંદ વરસની અંદરના છોકરાંઓ કામ કરવા ખુશી હોય તો તેઓ માટે નિયતો કાયદો છે:—તેઓને જે રીતે રાખી શકાય, ગમે તો તેઓ સહવારે કામ ઉપર આવે ને બપોરે ચાલી જાય અથવા એક દહાડો બપોરે તો એક દહાડો સહવારે આવે. એ પ્રમાણે તેઓ ફક્ત અરધો દહાડોજ કામ કરે. ગમે તો તેઓ પાસે એક દહાડો આખો દહાડો કામ કરાવવું અને બીજે દિવસે તેમને રજા આપવી. એ પ્રમાણે તેઓ આંતરે આંતરે કામ ઉપર જાય છે; પરંતુ જે દિવસે તેમને કામપરથી રજા હોય તે દહાડે, યાને આંતરે આંતરે, એવાં છોકરાંઓને નિશાળે જવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. સરકારે નેમેલા નિયતો ધોરણ સુધી જેઓ અભ્યાસ કરી ચુક્યાં હોય તેવા છોકરાંઓને મોટાં માણસની માફક કામે લગાડી શકાય છે.

હિંદુસ્તાનમાં પણ ‘ફિક્ટરી એક્ટ’ પ્રમાણે, ચોક્કસ વરસનાં છોકરાંઓનેજ કારખાનામાં દાખલ કરી શકાય છે.

કાર્બોનીક આસીડ ગેસ (Carbonic Acid Gas)—આ વરાળરૂપી છે, અને ઝેરી છે; હવામાં કાર્બોનીક આસીડ ગેસનો વધારો થાય અને તે હવા દમમાં જાય તો માણસને નુકશાન કરે છે અને તે પ્રાણુધાતક નિવડે છે. જે જગા રહેવા લાયક નહીં હોય ત્યાં ધણુ ખરું વધારે કાર્બોનીક આસીડ ગેસ હોવી જોઈએ. બધે ઓરડામાં કાર્બોનીક આસીડ ગેસ વધારે રહે છે.

આપણા દમમાંથી જે વરાળ નિકળે છે તે ખીણું કાંઈ નહીં પણ કાર્બોનીક આસીડ ગેસ નિકળે છે. તે આપણાં દમમાંથી નિકળીને હવામાં ભેળાય છે અને તેથી આપણી આંત્રાણુની હવા બગડે છે. તેટલાં માટે જેમ અને તેમ હવા ખુલ્લી રાખવી. ઓરડામાં કાર્બોનીક આસીડ ગેસ છે કે નહીં તે જો તપાસવાની ઇચ્છા હોય તો નિચે પ્રમાણે અખતરો કરવા:—

જે ઓરડાની હવા તપાસવી હોય તે ઓરડામાં એક સાડા દસ આંઊસ હવા રહે એટલી કાચની શીશી લેવી તે તેમાં તે ઓરડાની હવા ભરવી. તેમાં ચુનાનું નીતરું પાણી અરધો આંઊસ નામવું, અને મજબુત ભુચ મારીને બે ત્રણ મિનિટ હીલવવું. જો શીશીમાં ચાક અથવા દુધ જેવો રંગ દેખાય તો સમજવું, કે ઓરડાની હવામાં કાર્બોનીક આસીડ ગેસ ધણી છે.

કાર્બોનીક આસીડ ગેસ વરાળ છે; પણ કાર્બોલીક આસીડ એક પ્રવાહી છે. એ બે નામથી બુલાવો આવો નહીં.

કાર્બોલીક આસીડ—(Carbolic Acid)—આ એક દૂરંગ વગરની પ્રવાહી છે જેનો ઉપયોગ ચેપી રોગના જંતુઓનો નાશ કરવા અને ખરાબ વાસ દૂર કરવા થાય છે. જ્યારે એ નરમ કરવામાં આવે છે ત્યારેજ એનો વાસ લેવાઈ શકાય છે. એ કાલસાના ‘તાર’ માંથી (Coal-tar) બનાવવામાં આવે છે. એ આસીડને એક રકાબીમાં રેડીને ઓરડામાં મેલી હોય તો તેથી વાસ દૂર થાય છે; અથવા એ પાણીમાં ભેળીને

ઝોરડામાં છાંટવામાં આવે છે તેથી સઘળા બદબોનો નાશ થાય છે, તેમજ નુકસાનકારક જંતુઓનો નાશ થાય છે. વાસ દૂર કરવાના બીજા ઉપાયો કરતાં આ આસીડ વધારે કામની છે. કાર્બોનીક આસીડ અને કાર્બોલીક આસીડ એ બે વચ્ચે ધણો ફરક છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. (જુવો-કાર્બોનીક આસીડ ગૅસ)

કાર્બોલીક આસીડનું પાણી—(*Solution Of Carbolic Acid*)—એ આસીડથી ખરાબ વાસવાળી જગ્યા ધોવામાં આવે છે. દરદીઓનાં બિઝાણાં, દરદીઓની તસ, વગેરે ધોવા માટે એ આસીડ પાણીમાં કેટલું ભેળવું તે જાણવું અગત્યનું છે. નરમ પાણી બનાવવાથી જોષ્ટી અસર થતી નથી. ૧ ગેલન ગરમ પાણી એટલે ૭ બાટલી પાણીમાં બે આઉન્સ અથવા પાંચ તોલા કાર્બોલીક આસીડ ભેળાને તેનું પાણી વાપરવું. કાર્બોલીક આસીડ ઠંડાં પાણીમાં જલદી પીગળતી નથી.

કાલુ માછલી (Oysters)—કાલુ કાચ્યાં તેમજ રાંધીને ખવાય છે. કેટલાકો કહે છે કે કાચ્યાં કાલુ વધારે ફાયદાકારક છે, કારણ કે રાંધવાથી તેમનો ખારવાળો તત્વ ઓછો થાય છે અને તેથી તે કઠણ થાય છે અને પાચણ થતાં વાર લાગે છે. કાલુ દરેક જણ ખાય તો નુકસાન નથી. નવજાં માણસોને, મુખ્ય કરીને ખહીના રોગ ઉપર, કાલુ ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. કાલુંથી જીલાબ લાગે છે, અને તેથી જેઓનો કોઠો કપ્પજ હોય તેઓએ કાલુ ખાવાં સારાં છે. કાલુનું ઇસ્તુ (*stewed oysters*) ખાવાની ભલામણ થતી નથી, કારણ કે એ હોજરીમાં સહેલાઈથી પાંચણ થતું નથી. કાલુ માછલી સુવામડી ઝોરતોને નુકસાનકારક છે અને તેથી તેમનાં મરણ પણ નીપજે છે. જેઓની દેહ બાદીની હોય તેઓને કાલુ ખાવા સારાં નથી, પણ તેઓ ખાય તો તેઓએ મરી સાથે ખાવાં, અને સાથે થોડો દારૂ પીવો. જેઓના મોંઘ ઉપર રતાશ ધાઇ આવ્યા કરતો હોય તેઓએ અને મરમીની દેહવાળાઓએ કાલુ ખાવાં, કારણ કે એ માછલી ઠંડી છે. ખહીનાં દરદીઓને ઘણાં કાલુ ખવાડવાં જોષ્ટ્ય.

કીડ—(Itches) ચામડી ઉપર તહરેવાર જાતની કીડ થાય છે. નહીં દેખાય એવાં ઝીણા જંતુઓ ચામડીમાં પેવશ થાય છે અને ત્યાં પોતાનાં ધંડાં ઉછેરે છે. જનવરના શરીર ઉપર પણ કીડ થાય છે અને તેને હાથ લગાડીએ તો તે કીડ આપણને ઉડે છે. હજમનાં અસ્ત્રા વડે પણ આપણને કીડ લાગુ પડે છે; માટે દરેક જણે પોતાનો અસ્ત્રા અને પ્યાલી જીવંત રાખવાં. કીડ ખીજને ઉડે છે. ત્રામ ગાડીમાં કે વિક્ટોરિયામાં એક કીડવાળો માણસ બેઠો હોય તે તેની જગાપર અથવા તેની પાસે સાંજે માણસ બેસે તો તેને કીડ ઉડે છે.

કીડા માંસના—(Parasites)—જનવરોનાં પેટમાં, જેવાં કે કુકર, કુતરાં, મેઠાં, ઉંદર, દેડકા અને માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓનાં પેટમાં કીડા રહે છે, અને તેથી તેમને કાંઈ પણ હરકત થતી નથી, પણ જો માણસનાં પેટમાં કાંઈ જાતનો કીડો જાય તો તેથી માણસને તુકસાન થયા વિના રહેતું નથી. વાસ્તે કાંઈ પણ જાતનું ગોસ્ત ધગધગતા ઇંચારમાં પકાવ્યા વિના ખાવું નહીં, કારણ કે જનવરોને કાપ્યા પછી પણ તેમના માંસમાં કીડા રહે છે. માણસનાં પેટમાં જે કીડા થાય છે તેને 'કરમ' કહીએ છીએ (જીવો કરમ). લીલી તરકારીમાં કીડા રહે છે તે જો બરાબર ધોષને ખાવામાં લીધી હોય તો ફિકર નહીં, નહીં તો કીડા અંગમાં જાય છે. ફળ ફળાદીમાં પણ કીડા રહે છે તેની સંભાળ રાખવી, નહીં તો દરાજ, માથાં ઉપર ઉંદરી વગેરે કીડ થાય છે.

કુવા—(Wells) કેટલાક કુવાઓ ગટર સાથે મળેલા હોય છે અને તેવા કુવાઓનાં પાણી પીવામાં ઘણા જોખમ સમાયેલા છે. જે કુવાઓ ઘણા છાળકા હોય છે તે કુવાનાં પાણી પીવા માટે ખીલકુલ સારાં નથી, કારણકે તેમાં પાણી ફક્ત ઘટરોમાંથી ધોવાઈને આવે છે. મુખ્ય કરીને મોટાં શહેરો જ્યાં ગટરો બાંધેલી હોય છે ત્યાં થોડી ઉંડાણમાં પાણી ચૂળી આવે તે પાણી સોમાંથી નેવું ટકા પીવા લાયક હોતાં નથી.

કુવાનાં પાણી (Well-water)—કુવાનાં પાણી વારંવાર તપાસવાં જોઈએ. કુવાનાં પાણી બગડેલાં હોય તો જેટલાં માણસ તેમાંનું પાણી પીએ તેટલાં બધાંને ‘ટાઇફાઇડ’ નામની ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

કેક મકરૂમ (Pastry)—કેક, ખીસકોટ, પધ, પુડીંગ, વગેરે ‘પેસ્ટ્રી’ ઉપરજી ગુજરાત કરવાનો વિચાર નુકસાનકારક છે. કોઈકોઈ વાર એ ચીજો ખાધી હોય તો કાંઈ નહિ. ઘરમાં સાદો ‘પધ’ બનાવ્યો હોય તે સારો, પણ કેકવાળાને ત્યાં ફક્કડ મોઢો ‘પધ’ બનાવવામાં આવે તે ખાવો સારો નથી. પેસ્ટ્રીની બનાવટ બનાવટમાં ઘણો ફરક રહે છે, અને ડાકટરોનું કહેવું ખુલ્લું છે, કે એ ચીજો બદલજમીઅત ઉત્તપન્ન કરનારી છે.

કેન પેપર (Cayenne Pepper)—એ એક જાતનાં મરચાં છે જે અમેરિકાના ‘ગીની’ ના મુલકના ‘કેન’ શહેરમાં પહેલાં ઉગાડવામાં આવ્યાં હતાં. એ ઘણાં તીખાં હોય છે. એનો પાઉડર બજારમાં ‘કેન પેપર’ ના નામથી મળે છે. બજાર કેન પેપરમાં રાતો ગેર, અથવા રાતી ઇંટરડીનો ભુકો, આટો અથવા એવીજ કાંઈ હલકી વસ્તુ ભેળવામાં આવે છે, વાસ્તે સસ્તાં કેન પેપર લેતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી.

કેરી (Mango)—કેરી ફક્ત હિંદુસ્તાનમાંજ મળે છે. હિંદુસ્તાનના દરેક લોકો એ ફુટ ઘણી હોંશથી ખાય છે. એના રસના તરેહવાર પકવાનો બનાવવામાં આવે છે. એ મધ્યમસર ખાવી સારી છે. કાચી કેરી અચાર કરવાનાં કામમાં વપરાય છે.

કેળાં (Plantain)—આ ફુટ ખાઈ રહીને મોઢું સમારવા માટે બાજીતી છે. એમાં ‘નાઇત્રોજન’નો ભાગ વધારે રહે છે એ ખાધેલું જરૂર પડે કરવા માટે સારાં છે.

કોકો (Cocoa)—એ દક્ષિણ અમેરિકાની પેદાશ છે. કોકોનાં ઝાડ ઉપર સીંગ જેવા લાંબાં કોટલાંમાંથી કોકોના ઘણા દાણા નિકળે છે, જેને ભુજીને અમેરિકાનાં લોકો ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે વાપરે છે. હિંદુસ્તાનમાં જે કોકોનો ભુકો દાખલામાં વેચાય છે તે ખીયાને દળીને

આટો બનાવેલો હોય છે. જેમ ચાહ કાશી વપરાય છે તેમ કોકો વપરાય છે, પણ કોકોમાં વળી ચીકાસ રહે છે તેથી એ શરિરની ગરમી વધારે છે અને તાકાત આપે છે. દુધમાં બનાવેલું કોકોનું એક પ્યાલું નાસ્તા ઉપર કે રાતના ખાણા ઉપર લેવાથી અરધી ભૂખ મટે છે અને ખોરાકની ગરજ સારે છે. કેટલાંક માણસને કોકો પાચણ થતો નથી ને ગરમ પડે છે.

કોઠાની કબજિઆત, જીવો-કબજિઆત કોઠાની.

કોઠો-પેટનો (Stomach)—પેટનો કોઠો સાફ રાખવાની બાબદ

પણ ઘણી અગત્યની છે. એવી રીતે કોઠો સુધારવો કે દરરોજ વખતસર કોઠો ખાલી થઈને સાફ થાય. ખુદરતમાં એટલી બધી નવાઇ છે કે જે તમે ચાહો તો પેટનો કોઠો ચોક્કસ વખતેજ ખાલી થાય, અને તે વખતેજ હાજત થાય. સઘળું આપણા હાથમાં છે. તમે જેમ કોઠાને કેળવો તેમ તે રહે છે. અંગબળની કસરતથી કોઠો નિયમીત રહે છે. કોઠાની કબજિઆતનાં ઘણાં કારણો છે, પણ એટલું તો ખરું છે કે મહેનતુ માણસોનો કોઠો નિયમીત કામ કરે છે. ઘણા જીલાય કે કબજિઆત તોડવા માટે તરેહવાર દવાઓ બનતાં સુધી લેવી નહિ, કારણકે તેથી પાચનશક્તિનો ઉલટો બગાડો થાય છે. સખ્ત જીલાય તો બિલકુલ લેવો નહીં. જીલાય હલકો લેવો. જરૂર પડે તો એ દહાડા હલકો જીલાય લેવો પણ એક ઘણો સખ્ત જીલાય એકદમ લેવો નહીં. પરંતુ જે જીંદગીમાં નિયમીત કામ કરવાની ટેવ પડી હોય તો કોઠો પણ નિયમીત કામ કરશે, અને ખુદરતી રાહે રહેશે.

કોર્નફ્લોર (Corn-flour)—બચ્ચાંઓને ‘કોર્નફ્લોર’ આપવામાં આવે છે પણ તેમાં મોટી ભૂલ છે. ‘કોર્નફ્લોર’માં શરિરને પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઈ નથી. ચોક્કસ અનાજનો પુષ્ટીકારક તત્વ કાઠી લીધા પછી જે કાંઈ રહે છે તેને ‘કોર્નફ્લોર’ કહે છે. દુધ ખાંડમાં ભેળીને કોર્નફ્લોર આપ્યો હોય તો ફિકર નહીં.

કોબી (Cabbage)—કોબી ખાવામાં સારી છે, પણ તે બાશીને ખાવાથી સેહલાઈથી પાચણ થાય છે. કોબી તેમજ બીજી વનસ્પતીને

જોઈએ તે કરતાં વધારે ઉકાળી હોય તો સેહલાઈથી પાચન થતી નથી. સલગમ કરતાં કોખી વધારે ગુણુકારક છે. કોખીમાં ચોક્કસ ભાગ તેલનો રહે છે અને તે તેલને લીધે કોખીમાં વાસ રહે છે. જો એ વાર જુદાં જુદાં જાણીમાં બાફવામાં આવે તો કોખીનો વાસ ઓછો થાય છે.

કોલમી (Shrimps)—કોલમી, સાન, કાલુ, વગેરે કાટલાંવાલી માછલીઓ બરાબર રંધાયલી હોય તોજ ખાવી, નહીં તો એ ખાવાથી ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન થાય છે.

કોલસાનો તાર (Coal-tar)—એ ખરાબ હવા અને ગંધકી દૂર કરનાર છે. એમાંથી ‘નાફ્થા’ (naphtha) નામનું તેલ નિકળે છે. કોલસાના તારમાં કારબોલીક આસીડનો પણ અંશ રહે છે, તેને લીધે એ જીવજંતુને મારનારી દવા તરીકે તેમજ ખરાબ વાસ અને ગંધકી દૂર કરવા માટે અતી અગત્યની વસ્તુ કહેવાય. કોલસાના તારમાંથી હાલના રસાયણશાસ્ત્રીઓ અને દવા બનાવનારાઓ ઘણી જાતની બનાવટનો માલ ઉપજાવીને બજારમાં વેચે છે.

કોલસાનો પરડો (Charcoal Air-filters)—હવા સુધારવા માટે ઘણાં ઘરોમાં, મોરીઓ આગળ, વાડા.આગળ, અને જ્યાંથી ખરાબ વાસ આવતી હોય ત્યાં ‘ચારકોલ’નો પરડો રાખવામાં આવે છે. તારની ગુથેલી એ ઝાળીની વચ્ચે ‘ચારકોલ’નો ભુકા ભરીને તે જ્યાંથી વાસ આવતી હોય ત્યાં ગોઠવવામાં આવે છે. એક બાજુથી ખરાબ હવા તેમાંથી પસાર થઈને સ્વચ્છ થઈને બીજી બાજુ નિકળે છે. એવો કોલસાનો પરડો જ્યાં સુધી સુકકો રહે છે અને જ્યાં સુધી તેમાં ભીનાસ પેવસ થતો નથી ત્યાં સુધી ખરાબ હવાને ઝાળીને સ્વચ્છ બનાવવાનો ગુણુ ધરાવે છે.

કોલસાની રજકણ (Particles Of Coal)—કોલસાની ખાણમાં કામ કરતાં એની રજકણ દમમાં જવાથી ફૂંસાં કાળાં રંગના થાય છે. કોલસાની ખાણમાં હવા આવજવ કરવાના મારગ હાલ મુકવામાં

આવે છે તેથી એની રજકણો દમમાં જવાના થોડા સંભવ છે તે છતાં એની રજકણો ઝાઝી દમમાં જવાથી ફેફસાંને તહરેવાર પ્રકારનાં દરદ થાય છે.

કોલસો કોહવાટ અટકાવે છે (Charcoal Is Antiseptic)—ચારકોલથી મુવેલું માંસ કોહતું અટકે છે. માંસનો ખોરાક ગોસ્ત વગેરે સાચવી રાખવાના કામ માટે ‘ચારકોલ’ વપરાય છે. એક મુઝદુ કાઢીને વાસ મારતું હોય તેની ઉપર ‘ચારકોલ’ના ભુકાનું પડ કીધું હોય તો કાણેલાં માંસમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસ આવતી બંધ થશે.

કોલસો ખરાબ હવા દુર કરે છે (Charcoal As Disinfectant)—એ કોલસાનું પડ કીધાથી તેનાથી થતો ગંધારો દૂર થાય છે. ઘણા દેશોમાં નરકના ‘ડીપો’ આગળ ‘ચારકોલ’નો વપરાસ થાય છે. એક બારીક નાકાવાળી ઝાળીમાં ‘ચારકોલ’નો ભુકો ભરીને ચોક્કસ બંધબેસ્તી જગે ગોઠવવામાં આવે છે. તે ઝાળીમાંથી પસાર થયેલી હવા સઘળી સ્વચ્છ રહે છે. ઑસ્પીટાલના વાહડકાપ કરવાના ઓરડામાં, વાહણના ભંડારીઆમાં, અને ગટરોની પડોસમાં આવી ગોઠવણ કરવામાં આવે તો ફાયદાકારક છે.

કોલસો-ઝેરના ઉતાર તરીકે (Charcoal As Antidote For Poisons)—કેટલાંક વનસ્પતીનાં ઝેરો જેવાં કે અશીમ, મોર-શીઆ, સ્ત્રીકનીઆ, વગેરે ઉપર ‘ચારકોલ’નો ભુકો પાણીમાં દોહીને પીવાડી-દેવો, જેથી કોલસો પેટમાં જતાંને વાર લોહીમાંથી ઝેરની અસર ચુસી લેશે.

કોલસો રંગ ચુસી લે છે (Charcoal Decolourizes)—થોડાં પાણીમાં અથવા ‘પોર્ટવાઇન’માં સાહી ભેજો ને પછી તે પાણીને અથવા ‘વાઇન’ને લાકડાંના ‘ચારકોલ’માંથી ગાળશે તો તેમાંથી સાહીનો વાસ, સ્વાદ અને રંગ ત્રણડે નાશુદ થશે.

કોલસો-લાકડાંનો (Charcoal)—એનામાં જીવનંતુઓનો નાશ કરવાનો ગુણ રહે છે, તેમજ ‘ચારકોલ’થી ખરાબ હવા દૂર થાય છે. એ સસતો હોવાથી એની અગત્યતા વધે છે. એ કોલસો પોકળ હોવાને

લીધે એનામાં છિદ્ર ઘણાં રહે છે અને એ છિદ્રો વાટે ખરાબ હવા ચુસી લે છે. ખરાબ હવાવાળી જગ્યામાં ‘ચારકોલ’નો ઢગ કરવાથી સઘળી હવા એ ફાલસો ચુસી લઇને થોડી વારમાં તે જગ્યાની હવા સ્વચ્છ થાય છે. જેમ સુકો અને નવો ‘ચારકોલ’ તેમ તેમાં ખરાબ હવા ચુસી લેવાનો વધારે ગુણ રહે છે. ‘ચારકોલ’ ઘણી જાતના બને છે પણ લાકડાંનો ‘ચારકોલ’ સર્વથી સરસ છે.

કોલસો સ્વચ્છ બનાવે છે (Charcoal Purifies)—કોલસાના પડમાંથી પાણી ગાળવામાં આવે તો તે પાણી સ્વચ્છ થાય છે. ખાંડ બનાવનારાઓ કોલસાના પડમાંથી ખાંડનો સીરો ગાળીને ભુરી ખાંડને સફેદ બનાવે છે. દારૂ બનાવનારાઓ પણ એવીજ રીતે ‘એલ’ અને ‘પોરટર’ ગાળે છે, જેથી સ્વચ્છ બનાવવા સાથે તેમાંનો રંગ કાઢી નાખે છે.

કોહવાટ અટકાવનારા પદાર્થો (Antiseptics)—ફલફલાદી, ભાજપાજો, માંસ વગેરેને કાઢતાં અટકાવનારા પદાર્થો ઘણા છે. ગોસ્ત અથવા માંસને કાઢતું અટકાવવા નીમક લગાડવામાં આવે છે; ફલને ભરી રાખવાં હોય તો ખાંડના શીરામાં રાખે છે, જે પછી મુરખાના નામથી ઓળખાય છે; સરકો અઠાણા ભરવામાં વપરાય છે.

ખજૂર (Date)—એ ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. એમાં પુષ્કળ મીઠાસ રહે છે. આરબ લોકો, અને ઉત્તર આફ્રિકાના રહીસો ખજૂર ખોરાક તરીકે વાપરે છે. એકલા ખજૂર ઉપર લાંબો વખત જીવી શકાય છે. ખજૂર ગરમ અને શક્તીવાળો ખોરાક છે.

ખડતલપાણું (Roughing It)—જેઓએ શહેરમાં એશઆરામમાં જીંદગી ગુજારી હોય, તેઓ ખડતલ જીંદગીમાં પડવા માંગતા હોય, તો તેઓએ મધ્યમપણાની હદ રાખીને રફતે રફતે ખડતલ બનવાનો વિચાર રાખવો. નહીં તો તેમના જીવની ખ્વારી થવાને સંભવ છે. જેને કોઇ દિવસ થાક ચઢેલી નહીં તેને એકદમ થાક ચઢે તો તેમાંથી

ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. તેમજ જેણે તડકામાં મુસાફરી કરીધેલી નહીં તે જો એકદમ તડકામાં ફરવા માંડે તો તેમાંથી ઘણી ગંભીર ખરાબી થાય છે. જેણે પવન ખમેલો નહીં તે એકદમ પવનમાં રહે તેને પણ ગંભીર પ્રકારનું તુકસાન થાય છે. કાંઈ પણ ટેવ પાડવી હોય તે રફતે રફતેજ પાડવામાં ડાહ્યાપણુ છે.

ખડખુચું (Melon)—નખળી હોજરીને માટે એ ફળ સારું નથી. એ ખાવાની કોઈને ઝાઝી લજામણુ થતી નથી, પણ જેઓ ખાય તેઓને પુષ્કળ સુંકનાં ભુકામાં બોલીને ખાવાની લજામણુ એક ડાકટર કરે છે.

ખબુતર, જીવો-કબુતર.

ખરજીયું (Itches)—એક જાતની કીડ થાય છે તે મૂખ્ય કરીને આંગળાની પછવાડે એ આંગળાની વચમાં સાંધામાં થાય છે તે જલદીથી સારી થતી નથી. આયાના હાથ ઉપર એવી કીડ હોય તો ખમ્ખાંને તેણીના હાથમાં સોંપવું નહીં. જો કોઈને એ કીડ થયેલી માલમ પડે તો તેને 'શેકહેન્ડ' કરવી નહીં. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં એ એક જાતનો અતીઘણો નાનો કીડો હોય છે અને જો ભોગ જોગે એ કીડની માદા કોઈને ઉડી તો તે એક કીડમાંથી એક લાખ કીડ જન્મે છે અને જો ખરાબર ચાંપતા ઉપાયો નહીં લીધા તો એ કીડ એકદમ સારી થતી નથી.

ખવાસ-માણસ જાતનો (Temperament)—જુદાં જુદાં માણસોનો ખવાસ જુદો જુદો રહે છે, અને તે ઉપર જીંદગીની કેટલીક બાબતો આધાર રાખે છે. જેવો માણસનો ખવાસ તેમ તેને રાતે તેવીજ ઉંઘ આવે છે. ઉંઘને માણસ જાતના ખવાસ સાથે સંબંધ છે. તેજ પ્રમાણે માણસનો જેવો ખવાસ તેવાં તેને દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે, કારણ કે દુઃખ દરદો પણ માણસના ખવાસ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વળી દુઃખદરદોને સાજાં થવાનો વખત પણ માણસના ખવાસ સાથે નીસજત ધરાવે છે. ચોક્કસ ખવાસના માણસને હોજરીનાં દરદ, તો ખીજ જાતના

અવાસના માણસોને ભેળનાં, તો વળી ત્રીજી જાતના અવાસનાં માણસોને હૃદય અને ફેફસાંના દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ વધતો ઓછો રહે છે.

ખહીનું એક કારણ (A Cause Of Consumption)—એક

ફ્રેન્ચ જાણીતો ડાક્ટર જેણે જાતીનાં દરદોનો ખાસ અભ્યાસ કરીધો છે તે નિચે પ્રમાણે કહે છે:—“તપાસ્તાં માલમ પડે છે કે મોટે ભાગે જાતીનાં દરદો ખરાબ હવાથી થાય છે. આખો વખત ખરાબ હવામાં રહે તેમનેજ એ દરદો લાગુ પડે છે એમ નથી. દરરોજ એક બે કલાક પણ ખરાબ હવા દમમાં લીધી તો ફેફસાં અને જાતી બગડે છે. ઘણી વખત જે લોકો આખો દહાડો બાહર ખુલ્લી હવામાં ફરે છે, તેમને ખહી અને એવાંજ જાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ જ્યાં હવા ખરાબર આવ જાવ કરતી નથી ત્યાં સુવે છે.”

ખાંડ (Sugar)—એ ગુણકારી તેમજ માંસ વધારનારી વસ્તુ છે, અને તેથી ખીજ પદાર્થોમાં ભેળીને ખાઈએ છીએ. કહે છે કે મોટાં મોટાં ખાંડના કારખાનાઓમાં મોસમમાં મજુરો સખ્ત વહીતર કરે છે, તે જતાં તેઓનાં શરિરનું વજન વધે છે, અને તેનું કારણ કહે છે કે તેઓને ખાંડ ઘણી ખાવાની મળે છે તેને લીધે છે. ખાંડ ઘણા જઘ્યામાં ખાવી સારી નથી, તેમજ ખાંડ એકલી ખાવી સારી નથી. ખાંડના એકલા ખોરાક ઉપર રહેવાની કોશિશ કરવી નુકસાનકારક છે, તે એક વિદ્વાને અખતરા કરીને બતાવી આપ્યું છે. તેણે કેટલાક કુતરાઓને ખાંડના ખોરાક ઉપર રાખ્યા. તે કુતરાઓને પેહલાં તો કોઈ કોઈ વખત ખાંડ ખવાડીને ખાંડ ખાવાની ટેવ પાડી, ને તે કુતરાઓને ખાંડ ભાવવા લાગી. ત્યારેજ તેમને આખા દિવસમાં ખાંડ સિવાય ખીજું કશું આપવામાં આવ્યું નહી. થોડાક દિવસ તો ખાંડ ઉપર તે કુતરાઓ ઠીક રહ્યા, પણ લ્યારપછી તેમનું જોર અને માંસ ઉતરવા માંડ્યું, અને પેહલી અસર તેમની આંખપર થઈ. આંખ ઉપર ધાખા પડ્યાં અને તેમાંથી આંખમાં નાંકાં પડ્યાં, ને આંખ જતી રહી અને છેવટે તેઓનાં મરણ નિપજ્યાં.

થોડા જથ્થામાં ખાંડનો વપરાસ સ્વાદને સુધારે છે. કેટલીક તરકારીમાં થોડી ખાંડ નાખવાથી તે ખાવાને મળહ પડે છે. જેમ કેટલીક ચીજોમાં નીમક વાપરીએ છીએ તેમ કેટલીક ચીજોમાં ખાંડ વાપરી હોય તો તે સારું છે. કેટલાંક પીણામાં ખાંડનો અંશ આવે છે. કેટલાંક પીણામાં ખાંડનો ઉપયોગ અવશ્ય થાય છે. ચાહ, કાશી, કોકો, લેમોનેડ વગેરેમાં ખાંડ જરૂર વપરાય છે.

ખાંડ હોજરીમાં જલદી મળી જાય છે, પણ આદીની દેહવાળાંઓ અને જેમને બદ્દહજમીઅતનો રોગ હોય તેમને ખાંડનો ઉપયોગ નુકસાન કરે છે. તેઓ જે મીઠાસ ખાય છે તેથી હોજરીમાં ખતાસ પેદા થાય છે. બદ્દહજમીઅતવાળાંઓને મીઠાસથી પેટમાં પવન વધુ દોડે છે અને ખાટા ઓડકાર આવે છે. એવાંઓ મીઠાસ જેમ ઓછો ખાય તેમ સારું.

કેટલેક ઠેકાણેથી એમ કેહવામાં આવે છે કે મીઠાસ ખાધાથી દાંત બગડે છે પણ એ હજી સત્તાવાર રીતે પુરવાર થયું નથી.

જે ચીજ મીઠી હોય ને તેમાં ખાંડનો તત્વ હોય તે બધી ખાવાની ચીજો છે એમ નહીં સમજવું. ખુદરતમાં કેટલાંક ઝેરો છે તેમાં પણ મીઠાસ યાને ખાંડનો તત્વ હોય છે. દાખલા તરીકે ‘સુગર ઓફ લેડ’ (*sugar-of-lead*) એક ઝેર છે. ‘ગ્લુસીના’ નામનો તત્વ પણ મીઠાસ ધરાવે છે, અને એવા અનેક દાખલા આપી શકાય છે.

મધ, દરાખ અને બીજાં કેટલાંક ફળોમાં ખાંડનો ભાગ છે, પણ હાલ શેરડી, ખીટરટ, મકાઈ વગેરેમાંથી ખાંડ બનાવવામાં આવે છે. હાલ પટેલોમાંથી પણ ખાંડ બનાવવામાં આવે છે.

ખાવાની વસ્તુઓ (Articles Of Food)—ખાવાની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં કેવા ગુણ છે તે ગુણો જાણવાની દરેકની ફરજ છે. ખાવાની વસ્તુઓ ઉપર તનદરોસ્તીનો આધાર છે, ને તનદરોસ્તી ઉપર તન અને મનની શક્તીનો આધાર રહે છે. ખોરાકના ગુણ દોષ નહીં જાણ્યે તો તન અને મન મજબુત થવામાં હરકત નડે. ખાવા પીવાની

સમજણ ધરાવનાર શખ્સ લાંબી જીંદગી કાઢી શકે છે. આંખ મીચીને ખાનાર પીનારની તનદરોસ્તી જલદી બગડે છે.

ખાવું-કેટલું ? (*Right Quantity Of Food*)—તનદરોસ્તી વિષે અનેક લખનારાઓએ એ બાબત ઉપર ઘણા વખત અને મેહનત લીધી છે. દરેક ચીજ કેટલી ખાવી કે જેથી તનદરોસ્તી જળવાઈ રહે તે તેઓએ નક્કી કર્યું છે. તેનો મુખ્ય સાર એ છે કે દરેક મોટાં પુર તનદરોસ્તીવાળાં આદમીઓને હરરોજ ચોવીસ કલાકમાં એક રતલ જેટલાં માંસ ઇંડા જોઈએ, એ રતલ પાંઉ, એ રતલ પટેટા, અથવા એવીજ બીજી અનાજ તરકારી, પા રતલ માખણ અથવા ઘી કે ચરબી. એ તો પુર તનદરોસ્ત અને પુખ્ત વયના માણસને માટે છે. જો તેને પોતાનું શરિર અને જોર ટકાવી રાખવું હોય તો તેણે ત્રણ વખત મળીને ચોવીસ કલાકમાં એટલો ખોરાક લેવો જોઈએ. એથી વધારે ખાધું તો હોજરી, કલેજુ, આતરડાં બગડવાનો સંભવ છે, અને તેમાંથી બાદી, પીત્ત, આડા, અને કબજાઆતના રોગ થવાનો સંભવ છે અને જેથી લાંબી જીંદગી ટુંકી થવાનો સંભવ છે. પણ દરેક દેશમાં અને દરેક છુટા આદમીને સઘળાંઓને માટે જુદા જુદા સંજોગમાં ખાવાની હદ જુદી જુદી રહે છે. જંગલીઓ ગમે તેમ ખાઈને રહે પણ સુધરેલા મુલકોમાં દરેક જણ પોતાની હાલત અને સંજોગ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

વળી મેહનત ઉપર ખોરાકનો મોટો આધાર છે. એક તદ્દન આળસુ અને નકામાં માણસને ઉપર જણાવેલા ખોરાકનો પા ભાગ બસ છે, જ્યારે એક મેહનતુ મજૂર કે ખેડૂતને તેથી બમણો ખોરાક પણ પડે.

વળી જુદા જુદા મુલકોની હવા ઉપર ભુખનો આધાર છે. ઇંડા મુલકમાં માંસનો ખોરાક વધારે જોઈએ છે અને તે જલદી પડે છે.

એક સાધારણ કાયદો લઈએ તો મરદ કરતાં ઓરત નવ દશાંશ ખાય છે. દસ વરસનાં છોકરાંને મોટાં માણસ કરતાં ચૂરધો ખોરાક જોઈએ. સોળ વરસનાં છોકરાંઓને પુખ્ત વયની ઓરત જેટલો ખોરાક જોઈએ.

દરેક માણસની દેહ અને તેમના શરિરની સુખાકારી કે દુઃખ દરદ ઉપર ખોરાકનો આધાર રહેવો જોઈએ.

એસીને દાહડો પસાર કરનારને ઘણો ખોરાક નહીં જોઈએ. ભેજું દુઃખવીને અભ્યાસ કરનારને થોડો ખોરાક જોઈએ. અર્થે કસીને આખો દાહડો પસીનો ઉતારનારને ઘણો ખોરાક જોઈએ.

એક સાધારણ કાયદો રાખવો કે દરરોજ એકનો એક ખોરાક લેવો નહીં. દરરોજ ગોસ્ત, માછલી, તરકારી વગેરે વગેરે સઘળું આજે કાંઈ ને કાલે કાંઈ ખાવું. ખોરાક અવારનવાર બદલવામાં ફાયદા સમાયલા છે.

ખાવું-કેવું? (Right Variety of Food)—દહાડામાં ત્રણ વાર ખાવું બસ છે, પણ દરેક વખતે કેટલું ખાવું તેનો નિયમ બધાને લાગુ પડી શકતો નથી. દરેકે ભૂખ પ્રમાણે ખાવું સાથી સરસ માર્ગ એ છે કે એ બુકાની જગા રાખીને ઉઠવું. શું ખાવું ને શું નહીં ખાવું તે સર્વની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ જે માફક આવે તે ખાવું ને જે નહીં માફક આવે તેની ઉપર પ્રીત રાખવી નહીં. ખુદરતનો ફાંટો એમાં પણ જણાય છે. ઘણી સરસ ખાવા લાયક વસ્તુ એકને માફક આવે છે ને તેજ ચીજ કોઈ બીજાને માફક આવતી નથી. 'કવીનાઇન' જેવી દવા પણ કોઈને માફક આવતી નથી ને તેથી દીલ ઉપર કેટલાકને ચામડી ઉપર ઝૂટી નિકળે છે. કોઈને કાકડી ચીભડાં માફક આવે છે ને કોઈને 'બીલકુલ' માફક આવતાં નથી. કોઈને આઇસક્રીમ કાંચ લાવે ને બીજાને આઇસક્રીમ ખાવા તરફ અભાવ શામાટે તેનો સબબ કોઈથી આપી શકાતો નથી; ફક્ત એ શોખની વાત છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકને એક ચીજ દરરોજ ખાવી નહીં. જેમ બને તેમ ખોરાક જુદો જુદો અને ફેરવી ફેરવીને લેવો, અને એ કાનુન તનદરોસ્તીને અનુસરતો છે. એકની એક ચીજ ખાતાં મોંઘે લાગી જાય છે અને કાંઈને કાંઈ નવી ચીજ ખાવાને મન ધ્રાવે છે. બનતાં સુધી એકને એક વાણી ખાવી નહીં. એકજ ચીજ ઉપર લાંબો વખત રહેનાર ગમે એવો પીલતન બાંધાનો

હોય તોપણ તેની દેહ થોડા વરસમાં લથડે છે, એમ પૂરવાર થયું છે, વાસ્તે જુદી જુદી વાણી પકાવવી. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર પુરવાર થઈ ચુકી છે. ઉમર, માણસનું કદ, ધર્મ, દેશ અને રૂતુ એ સઘળા ઉપર ખોરાક કેટલા જથ્થામાં લેવો તેનો આધાર રહે છે.

ખીલ (Pimples)—મોઢાં ઉપર કાંઈ કાંઈને ખીલ થાય છે. મૂખ્ય કરીને જેઓના દિલમાં જીવાનીનું લોહી ઉછળતું હોય તેમનાં મોં ઉપર ખીલ થાય છે. એ દેખાડે છે કે તેમનામાં લોહીનો અંશ ઝાઝો છે. ડાકટરોના મત પ્રમાણે એ ખીલોને છોડવા નહીં, કારણકે સંસારમાં પડ્યા પછી એ ખીલો પોતાની મેજે નાજુદ થાય છે. વળી એને છોડવાથી કાંઈ કાંઈ વાર મોંની ચામડી ઉલટી બગડે છે.

ખુંધ (Hump-back)—બરડાનું હાડકું વળેલું હોય છે તેને લીધે બરડા ઉપર ખુંધ નિકળે છે.

ખુશાલી (Joy)—એ એક જાતનું અમૃત છે. માણસ ખુશાલ સ્વભાવથી જોડેલું તનદરોસ્ત રહી શકે છે તેટલું તનદરોસ્ત ખોરાકથી કે હવા કે દરૂાથી રહી નહી શકશે. જે કાંઈ ખાઈ પીને ખુદરતની બલી-હારી અને લીલોતરી વચ્ચે ખુશાલીમાં જીંદગી કાઢે તેના જેવો ખીજો સુખી નહી. ખુશાલી જેવી બીજી કાંઈપણ શક્તીની દવા નથી.

ખુશાલીની અસર (Effect of Joy)—ખુશાલીથી માણસને અસાધારણ મજબૂત મજે છે, અને તેનામાં અજ્ઞયબ તેજ આવે છે. એથી હૃદય ખીલે છે, અને લોહીનો ફેરાંવા છુટથી અને જોરમાં થાય છે; આંખો ચમકી રહે છે. આખા શરીરમાં સંતોષ અને નરમાસની લાગણી ઉતપન્ન થાય છે; દુઃખથી રીખતાં કેટલાક દરદીઓને ખુશાલી ઉતપન્ન થવાથી તેઓના દુઃખો ન ધારેલા વખતમાં સાજાં થાય છે. ખુશાલીથી માણસ રંગીલો, અને આનંદી બને છે. ખાવા પીવાના કાનુનો સાચવવાથી, તેમજ હોજરીને સાફ રાખવાથી, તેમજ ચામડી સફાઈ ભરેલી રાખવાથી શરીરને જે સુખ થાય છે, તે સુખથી માણસને ખુશાલી આવી શકે છે. સુખી હવા માણસનો જીવ ખુશ કરે છે.

ખુશાલી-ખેહદ (Joy To Excess)—ખેહદ ખુશાલીથી ધણું નુકસાન થાય છે. હદ બાહરની ખુશાલીથી તત્કાલ મોહોત નીપજ્યાં છે. અતી ધણી ખુશાલીથી, જેમ ગમગીનીથી થાય છે તેમ, રાતે ઉંઘમાં ખલલ થાય છે, અને પસીનો પુષ્કળ પડે છે. ખુશાલીની ખમર પણ કાઢને એકદમ આપવી નહીં. આસ્તે રહીને અથવા રફતે રફતે ખુશાલી વધે તેમ સારું, નહીં તો અતીધણી ખેહદ ખુશાલીથી ગંભીર પરિણામ આવે છે. અતીધણી ખુશાલી અને અતીધણી દલગીરી એ બન્નેની અસર એકસરખી છે.

ખોપરી (Skull)—કુદરતે આ એક જાતનું નવાઇ જેવું વાસણ બનાવ્યું છે અને એમાં ભેજું સાચવ્યું છે. પોચું પણ ઉપયોગી ભેજું આ અજ્ઞયબ બનાવટના હાડકાનાં ગાળામાં કુદરતે રાખ્યું છે, કે જેથી માણસ પડે ખડે તોપણ અંદરનાં ભેજાને એકદમ અડચણ થાય નહીં. મરદની ખોપરી કરતાં ઓરતની ખોપરી નાની હોય છે, તેમજ ઓરતની ખોપરીનો અંદરનો ગાળો પણ સેંકડે દસ ટકા જેટલો નાનો રહે છે.

ખોરાક (Food)—નિચલી ચીજો જીંદગી ટકાવા જરૂરની છે. તરકારી, ગોસ્ત, પાણી, નીમક, ખાંડ, ખતાસ, કાંજ, ઇંડાં, દુધ. દારૂ વગેરે કેશી પીણા ડાકટરોની ફરમાસથી પીવાં. એ પીણાં કાંઈ જીંદગીને માટે જરૂરનાં નથી. ચાહે કાશી શરીરની સુસ્તી દુર કરવા માટે છે. અશીણ અને તંબાકું નીશા લાવવા માટે છે.

ખોરાક અને અભ્યાસ (Food And Study Of Children)—કેટલાકોનો વિચાર એવો છે કે ખોરાક અને અભ્યાસને વેર છે અને ઘણો ખોરાક લીધાથી મગજને નબળાઇ થાય છે, અને એમ ધારીને તેઓ એવાં સેવટ ઉપર આવે છે કે જેઓ વધારે સારો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ ઓછો ખોરાક લેવો. આ વિચારમાં વણુદ નથી તેમજ એમાં અફલનો અંશ નથી. શરિર સાથે મગજ જોડાયલું છે તેથી શરિરે કાંઈ ગુનાહ કર્યો નથી. પરમેશ્વરે બન્નેને સાથે જોડેલાં છે,

અને તેથી શરિરને ઓછો ખોરાક આપવો અને મગજ પાસે વધારે કામ લેવું એ મોહતને ધિમેધિમે આગલ તેડવા જેવું છે. જે થોડો અને અપુર્ણ ખોરાક લેવામાં આવે તે તો મગજને પોષે છે, અને શરિરને માટે કાંઈ બાકી રહેતું નથી અને તેથી શરિર દુબળું બને છે, અને વારંવાર ખાંધી જેવા રોગોનો પાયો નખાય છે. કબુલ કરીએ છીએ કે થોડા દાખલા એવા મળી આવશે કે જેઓને કાંઈ કામધંધા નહીં હોય ને ખેતીને દાહડો કાહડતાં હોય તેઓને થોડો ખોરાક માફક આવે છે, પણ એ કાંઈ સામાન્ય કાયદો નથી. મોટા ભાગને અપુર્ણ ખોરાક લીધાથી નબળાઈ, ખાંધી, ઉદાસી અને ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. વીસ વરસની અંદરનાં છોકરાંને અપુર્ણ ખોરાક આપવો એ તદ્દન બેવકુફાઈ અને મુખાંધ ભરેલું છે.

ખોરાક અને કસરત (Food and Exercise)—કસરતશાળામાં જવાની મતલબ એ છે કે શરિરમાં ચરબી હોય તે ઓછી કરવી, આંગ કસીને મોટું અને મજબુત કરવું, અને વજન ઉંચકવાની શક્તિમાં અને સહનશક્તિમાં વધારો કરવો. કસરતશાળાના નામીયા ઉસ્તાદોએ પોતાના ચેલાઓને ઉપલી મતલબ પાર પાડવા માટે કેવી રીતનો ખોરાક આપવો તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે, અને તે નિચે પ્રમાણે છે:—

નાનાં બકરાનું ગોસ્ત અથવા પાતલી અને નાની ગાયનું ગોસ્ત; વાસી પાંઉ, પટેટા અને બીજી તરકારી થોડી થોડી; ચાણ, કાશી અને ખીર અથવા વાંછન ઘણો થોડો લેવો. એ સિવાય બીજો ચરબીનો કે મીઠાસવાળો પદાર્થ ઝાઝો ખાવો નહીં.

ખોરાક અને ઢાંગાં માણસો (Food And Fat Persons)
માંસમાં કુકરનું અને વાછરડાનું ગોસ્ત નહીં ખાવું. ઇંડાં બાફેલાં નહીં લેવાં. ચાણમાં દુધ, ખાંડ નહીં વાપરવી. તરકારીમાં પટેટા, ગાજર, ખીટ-ફટ, અને માછલીમાં બોઈ, રામસ નહીં ખાવી. દાઢમાં ખીર, પોરટર, ચમપેન નહીં પીવો. એ સઘળાં ચીજો ચરબીનો વધારો કરે છે, માટે જડાં

માણસો જેઓ પોતાની ચરખી તાવવા કે ઘટાડવા માગતાં હોય તેઓએ એ ચીજોથી દૂર રહેવું.

ખોરાક અને પાચનશક્તિ (Food And Digestibility)—
જુદી જુદી ખાવાની ચીજો અને જુદા જુદા ખોરાકો હોજરીમાં પચતાં એકસરખો વખત લાગતો નથી. વૈદક વિદ્યાએ અખતરા કરી જોયા છે તે ઉપરથી જુદી જુદી વસ્તુઓ પચતાં જુદો જુદો વખત લાગે છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી જણાશે:—

ખોરાકનાં નામ.	કેમ પકાવેલું.	પચવાનો વખત.
		ક્રો મીન
ચોખા (ચાવલ)	બાફેલા	૧ ૦
સપરચંદ (મીઠાં)	કાચાં	૧ ૩૦
સાબુચોખા	બાફેલા	૧ ૪૫
જવ	બાફેલા	૨ ૦
કોખી (સરકામાં)	કાચી	૨ ૦
સ્પન્જ કેક	ભુજેલું	૨ ૩૦
પટેટા	રોસ્ટ કીધેલા	૨ ૩૦
પટેટા	ભુજેલા	૨ ૩૩
ગાજર	બાફેલું	૩ ૧૫
બીટરૂટ	બાફેલું	૩ ૪૫
કોખી	બાફેલી	૪ ૦
ઈંડાં (કાલવેલાં)	કાચાં	૧ ૩૦
ભેજું	બાફેલું	૧ ૪૫
અળદની કલેજી	રાંધેલી	૨ ૦
ઈંડાં	રોસ્ટ કીધેલાં	૨ ૧૫
ટરકીનું માંસ	બાફેલું	૨ ૨૫
બકરાનું ગોસ્ત	રોસ્ટ કીધેલું	૨ ૧૫

ઘેટાનું ગોસ્ત	રાંધેલું	૨	૩૦
કુકરનું બચ્ચું	રોસ્ટ કીધેલું	૨	૩૦
મરઘીનાં પીલાં	રાંધેલા	૨	૪૫
ગાયનું ગોસ્ત	રોસ્ટ કીધેલું	૩	૦
ગાયનું ગોસ્ત	બાફેલું	૨	૪૫
કાલુ માછલી	રાંધેલી	૩	૩૦
પનીર વેલાતી	કાચું	૩	૩૦
ઈંડાં	બાફેલાં	૩	૩૦
ગાયનું ગોસ્ત	રાંધેલું (Fried)	૪	૦
કુકરનું ગોસ્ત (મોટું)	રોસ્ટ કીધેલું	૫	૦

ખોરાક અને શરીરનું પોષણ (Food And Nutrition)—

જે માણસની હોજરી તનદરોસ્ત તે માણસ દરેક રીતે તનદરોસ્ત હોય છે. જેની પાચનશક્તી સારી તેની ભૂખ સારી, અને જેની પાસે એ એ ચીજ હોય તેની તનદરોસ્તી સારી. ચીરડાઉ સ્વભાવ, નાસીપાસી, અને સાધારણ શરિરની અસુખાકારીનું કારણ જોશો તો ખોરાક પચતો નહીં હોવો જોઈએ, અને એ અસુખાકારીનું મૂળ જોશો તો સ્વાદદાર પકવાનમાં અને મીઠાઈ મેવામાં મળી આવશે. દુન્યામાં લશ્કરી સીપા-ઈઓ લડાઈમાં જેટલા જીવ લે છે તેટલા, બલકે તેથી વધારે, જીવ લેવાનો દોષ હુશ્યાર આવરચી, કેકવાળા, અને મીઠાઈવાળાઓ ઉપર લાગુ પાડી શકાય.

જોકે માણસને પેહલી જરૂર હવા, પાણી, અને ઉંઘની છે. ખોરાક ચોથે દરજ્જે આવે છે, કારણકે ખોરાક વગર ભૂખમરાથી •થોડાં• દિવસ જીવી શકાય છે. ભૂખમરાથી વધતામાં વધતા એક પુર ચરખીવાળો માણસ એ અઠવાડીયાં સુધી જીવી શકે છે, અલબત્ત રીખી રીખીને.

ખોરાક-ઉંમરના પ્રમાણમાં (Food In Proportion To Age)—થુઢાંઓ કરતાં જુવાનીઓને વધારે ખોરાક જોઈએ. પચીસ અથવા ત્રીસ વરસ સુધી શરિર વધે છે, અને કેટલાંક જણનો બાધો ત્રીસ વરસની

ઉમરે પણ પુખ્ત થતો નથી. અયપણમાં શરીર જલદી વધે છે અને તે વખતે અચ્ચાંઓને ઘણો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો જોઈએ. મોટાંઓ કરતાં અચ્ચાંઓને દિવસમાં વારંવાર ખાવાનું આપવું જોઈએ, અને અચ્ચાં રાત્રે ભુખ્યાં રહે તો સહવારે હલકાં ઉકશે એવો ખ્યાલ મનમાંથી દૂર કરીને અચ્ચાંને બિલકુલ ભુખ્યું રાખવું નહીં. જેમ અચ્ચાંઓને પુષ્ટીકારક ખોરાક નિયમસર આપવામાં આવે તેમ તેઓનું શરીર મનમાનતી રીતે પોષાય છે. અચ્ચાંઓને કેવી રીતે ખોરાક આપવો તેનું જ્ઞાન માખાપોએ મેળવવું જોઈએ, કારણ કે એવાં તેમનાં જ્ઞાન ઉપર અચ્ચાંઓની શરિર સુખાકારી અને અચ્ચાંનું સઘળું લવિષ્ય લટકેલું રહે છે.

ખોરાક-જોઈએ તે કરતાં ઓછો, -જુવો, ઓછો ખોરાક.

ખોરાક-બાળકોનો, -જુવો, બાળકોનો ખોરાક.

ખોરાક-બુઢાપણમાં (*Food In Old Age*)—બુઢાઓએ ખોરાક લેવો તેમાં બે મૂખ્ય બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું. એક તો ખોરાક પુષ્ટીકારક હોવો જોઈએ. બીજું તે ખોરાક સેહલાઈથી જરૂર પત થાય એવો જોઈએ. બુઢાપણમાં હોજરીને જેમ બને તેમ તકલીફ ઓછી થાય તેમ સારું. એ માટે ઘણો નફર ખોરાક બુઢાઓ માટે સારો નહીં કહેવાય. રસ પાણી અથવા પાતળો ખોરાક તેમને માટે ઠીક કહેવાય. ઘાડો સેરવો, 'હાફબ્રાઇલ' ઇંડાં તેમને માટે ઠીક કહેવાય. હલકાં (પાચન થઈ શકે એવાં) પુડીંગ, મરઘીનાં પીળાં અને એવો બીજો ખોરાક બુઢાઓને જરૂર પત થઈ શકે છે. બીજાં મોટાં જનવરનાં ગોસ્ત બુઢાંઓની હોજરીમાં પાચન થતાં વખત લાગે છે. ભારી અને જરૂર પત નહીં થઈ શકે તેવો ખોરાક બુઢાંઓએ લેવો જ નહીં. તરેહવાર લેહેજતદાર પકવાનો, તરેહવાર પેશ્તી વગેરે જરૂર પત થવામાં બહુ ભારી છે. બુઢાઓને જથ્થામાં થોડો પણ સંગીન પુષ્ટીકારક ખોરાક જોઈએ. આટલું છતાં જે ચીજ બુઢાઓ પોતાને માફક આપતી સમજતા હોય તેઓને તે ચીજ ખાવા દેવી. દરેક બુઢું માણસ પોતાને માટે કંઈ ચીજ બહુતર છે તે સમજી શકે છે.

પોતાના જીવાનીના દીવસોમાં જે ચીજ તેમને વધારે માફક આવતી હોય તેવી ચીજ ઉપર વધારે લક્ષ આપવું. ફલાણી ચીજ મને પાચન થતી નથી એમ સમજવા છતાં જે માણસ તે ચીજ ફક્ત પોતાના મોહના સ્વાદને સંતોષિ આપવા ખાય તેના જેવો એવકુદ માણસ ખીજે કોઈ નહીં સમજવો. કોઈ કહ્યું છે કે મનપસંદ ચીજ ખાઈએ તો તે પાચન થાય છે, પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. ખડબુચાં, તડબુચ, વગેરે ખીજાં કેટલાંક ફલો ઘણાં સ્વાદદાર અને મનપસંદ આવે છે, પણ તે ઘણાંઓને નુકસાન કરે છે. તરેહવાર જાતની 'પેશ્વી' મોંઢમાં સ્વાદ રહી જાય તેવી થાય છે, પણ અનુભવ ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે એવી સઘળી ચીજો હોજરીમાં સહેલાઈથી પાચન થતી નથી. બધાં બુધાંઓને માટે એક નિયમ બાંધી શકાતો નથી, માટે દરેક બુધાંની ફરજ છે કે પોતાના બુઢાપણમાં કયી ચીજ ખાવી ને કયી ચીજ નહીં ખાવી તેની સંભાળ રાખવી.

ખોરાક માટે માણસને માટે (Food For The Adult)-

હિમરે પુગ્યા પછી ચોવીસ કલાકમાં કેટલો ખોરાક લેવો તેને માટે એક કાયદો નક્કી કરવો મુશકેલ છે. ઓરત કરતાં મરદને માંસનો ખોરાક વધારે જોઈએ છે. બેસીને દહાડો પસાર કરનારાં કરતાં મહેનત કરીને વખત ગુજરનારાંઓને વધારે ખોરાકની જરૂર છે. મજૂરોને અને ખલાસીઓને પુરતો ખોરાક મળે તો વધારે મનમાનતું કામ કરી શકે છે. ફક્ત માંસનો ખોરાકજ ખાઈને રહેવું તેમજ ફક્ત અનાજ ખાઈને રહેવું એ બન્ને ખરાબ છે. તનદરોસ્તીને માટે અનાજ તેમજ માંસનો ખોરાક થોડો થોડો સાથે લેવો જોઈએ. વખતસર જમવું એ ઘણું અગત્યનું છે. અડસટા પ્રમાણે એક મરદ, જે પુર તનદરોસ્તીવાળો અને મહેનત કરનારો હોય, તેને ચોવીસ કલાકમાં ૧૬ આઉંસ માંસ, ૧૮ આઉંસ રોટલી, ૩૬ આઉંસ ચરખીવાળો ખોરાક, અને ૫૨ આઉંસ પ્રવાહી ખોરાક, પાણી, દારૂ, ચાહ મળીને જોઈએ છે. પોણી પેંટથી એક પેંટ ચાહ,

કાશી કે કોકો નાસ્તા ઉપર બસ છે. ઓરત જાતે મરદના ખોરાકનો ખેતર્યાંસ ભાગ (આસરે) લેવો જોઈએ. દરરોજ નક્કર ખોરાક અઢી રતલને સુમારે થવા જાય છે. જુદી જુદી પ્રજા જુદી જુદી રીતોમાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં ખોરાક લે છે. પૈસાવાળા માંસનો ખોરાક વધારે લઈ શકે છે, પણ મહેનતુ વર્ગને દરરોજ થોડું માંસ મળે તો સાફ. માંસના ખોરાકમાં, બકરાનું ગોસ્ત અને પકવેલું ગાયનું ગોસ્ત ખીજાં માંસ કરતાં વધારે સેહલાઈથી જરૂર પત થઈ શકે છે. મીઠાંમાં રાખેલું ગાયનું ગોસ્ત, કુકરનું ગોસ્ત, અને વાછરડાનું ગોસ્ત બકરાનાં ગોસ્ત કરતાં જરૂર પત થવામાં ઉતરતાં છે. માછલીઓ ગોસ્ત કરતાં ઓછી શક્તીવાલી છે. રોટલી અને પાંઉં દર વખતે ખાવું જોઈએ કારણ કે ખોરાકની એ અવશ્યની જાણ સ છે. ફક્ત પાંઉં અને પાણી ઉપર લાંબો વખત જીવી શકાય છે. કેક, પેંટીસ, વગેરે ‘પ્રેસ્વી’ ખાવામાં ભારી છે. ચોખ્ખા, આરાઈ, તાપીઓકા વગેરેનું પુડીંગ ખાવામાં સાફ છે. ખાંડ નાનપણમાં થોડી લેવી જોઈએ, પણ મોટપણમાં મીઠાસ ઓછો ખવાય તેમ સાફ. જડાં શરીરવાળાંઓએ ખાંડનો તેમજ ચરખીનો ખોરાક ઘણો થોડો લેવો.

ખોરાક વિષે એક ડાક્ટરનું મત.—(*A Doctor's Opinion On Food*)—એક જાણીતો ડાક્ટર ખોરાક વિષે લખતાં કહે છે કે:—“દુન્યામાં અરધાં અરધ દુઃખ કવખતે ખાવાથી અથવા જે ગમે તે અણસમજીપણે ખાવાથી થાય છે. માણસજાત ઉપર ખુદરત એક જાતની ઠગાઈ કરતી હોય તેમ લાગે છે. મારો એક દોસ્ત રાત્રે મોડો જમે છે. ખાણા ઉપર તે તરેહવાર પકવાનો નહીં પચે એવાં ખાય છે, અને તેની ઉપર દારૂ અને વાઈન ઢીંચે છે. સહવારે જ્યારે હું તેને મળવા જાઉં છું, ત્યારે તે મારી આગળ વાત કરવા માંડે છે કે મારી મોટી છોકરીની તખીયત ઠીક રહેતી નથી, તેમજ મને અહીં ઘણો ખરચ થાય છે, વાસ્તે મારી સઘળા મીલકત વેચીસાટીને મારે ગામ જઈ છું. એ સઘળાનું

ખરું કારણ હું જોઉં છું કે રાત્રે કવખતે ખાધેલી સ્વાદીષ્ટ વાણીઓ છે. ખપોર પછી તેની છોકરી સાજી થઇ જાય છે અને તેને ખરચનો પણ વિચાર પાછો આવતો નથી, અને ગામ જવાની વાત તે સદતર વીસરી જાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાક દોસ્તદારો પણ એધીની માફક ખાઇ ઉઠીને મારામારી ઉપર આવે છે, અને એમાંથી કેટલાકો ખ્વાર થયા છે. શરિરમાં અઘટીત લાગણીઓ ઉત્તપન્ન થવાથી મન ઉપર પણ તેની અસર થાય છે, અને તેમાંથી મનની અવસ્થા દલિદ્ર થાય છે. વખત સર સાદો ખોરાક ખાવાથી શરિર કે મન કદી બગડતાં નથી.”

ખોરાકનો હિસાબ (Food Account)—ચોવીસ કલાકમાં હોજરીમાં ખોરાકનાં કયાં તત્વો જાય છે અને શરીરમાંથી કયાં તત્વો પાછાં બાહરે નિકળે છે તેનો ફક્ત એક અડસટો નિચે આપ્યો છે:—

અંદર જાય છે.

બાહર નિકળે છે.

આ. ગ્રે.

આ. ગ્રે.

ઝોસના આકારમાં:—

ઝોસના આકારમાં:—

ઑકસીજન. ૨૪

કાર્બન ૧૧. ૦

પ્રવાહીના આકારમાં:—

ઑકસીજન ૨૪. ૦

પાણી વગેરે ૬૮. ૦

ખોરાકમાંથી ૨૫. ૦

પાણીના આકારમાં:—

ગુરડામાંથી ૫૧. ૦

નક્કર ખોરાકમાં:—

પ્રીક્રીન } માંસ વર્ષા ૩. ૦

ફેફસામાંથી ૩૧. ૦

આલબ્યુમન } ૦. ૩૦૦

ચામડીમાંથી ૧૬. ૦

કેઝીન } ૦. ૧૩૭

આંતરડાંમાંથી ૫. ૨૩૭

કૉલ } ગરમી વધારતાર ૧૨. ૦

ચરબી } ૫. ૦

મીઠાસ } ૨. ૦

ધાતુ (Mineral) ૧. ૦

નક્કર આકારમાં:—

પીસાબમાં ૧. ૨૦૦

ધાતુના તત્વો ૧. ૦

આંઉસ. ૧૪૧.

આંઉસ. ૧૪૧-૦

જે ખોરાક પેટમાં જાય તે સઘળો હોજરીમાં પચીને લોહીમાં મળી જાય, એવું ધારીને ઉપલો અડસટો કરવામાં આવ્યો છે. ખુદરત પોતે હીસાબથી કામ લે છે, પણ માણસો વગર હિસાબે ખાય પીએ છે.

ગટર (Drains)—એક અવાજે કબુલ કરવામાં આવ્યું છે કે રસ્તાની અને ઘરની ગટરો સુખશાંતીના નિયમો ઉપર બંધારી જોઈએ. ગટર પુરતી મોટી જોઈએ, જેથી તેમાંથી પાણી અને કચરો પસાર થઈ શકે; તેમજ તે ઊંઘાડી નહીં જોઈએ, કારણ કે તેમાંથી દુર્ગંધ નિકળીને લોકોની તનદરોસ્તી બગાડે છે. ગટરની ખરાબ ગંધક્રીથી ‘ટાઇફોઇડ’ નામની તાવ સાધારણ થઈ પડે છે અને તહરેવાર ખીજાં દુઃખો ઉત્તપન્ન થાય છે. ગટરની પાછપો માટીની હોય તો તે લાંગી જાય છે અથવા ગળે છે, માટે લોખંડની હોય તો વધારે સારું, અને તે પણ લાંબી મુદતે કાટ ખાઈ જાય છે, માટે તેની સંભાળ રાખવી. ખરાબ પાણી જવાની પાછપો પુરતી મોટી જોઈએ, તેમજ સડસડાટ પાણી ચાલી જાય તેમ સીધી હોવી જોઈએ. વાડાની ગટર પણ અને મોરીના નળો પણ પુરતા મોટા હોવા જોઈએ. મોરી, વાડા અને ઘરની ઘટરો પાકી બાંધણીની અને અનુલવી ઇજનેરની દેખરેખ હેઠલ બંધાવવી જોઈએ, નહીં તો ઘરમાં રહેનારાઓને ‘ટાઇફોઇડ’ નામની તાવ, ગળાનો સોજો, મરડો, ચાલુ ધીમી તાવ વગેરે વારંવાર આવ્યાજ કરે છે. જો તમારું ઘર એ પ્રકારની અપુર્ણ ગટરથી નીરાળું હોય, તો તમારા પાડોસીની ગટરોમાં કાંઈ જોખમલયું હોવું જોઈએ અને તેમ જો હોય, તો ત્યાંની ગટરો સુધારવાનાં પગલાં તમે લ્યો તો તે વાજખી કહેવાય. એક સેહલો ઉપાય ધ્યાનમાં રાખવો કે જેમ બને તેમ વાડા અને મોરી પુરકળ પાણીથી ઘોતાં રહેવું. તેથી કાંઈ અપુર્ણ ગટરો સુધરી નહીં જશે પણ ખરાબ વાસ થોડે ઘણે દિવસે દૂર થશે.

ગટરનાં મોંમાંથી નીકળતો બદબો (Effluvia From Cesspools)—માણસનાં ફેફસાંમાંથી જે હવા “કાર્બોનીક આસીડ”

ગૅસ નીકળે છે તે ઘણીજ નુકસાનકારક છે પણ તેનાં કરતાં રસ્તાની ગટરનાં મોંમાંથી નિકળતી ગૅસ ઘણીજ જોખમકારક છે. એકવાર રસ્તાની એક ગટર જે તદ્દન બંધ થઇ હતી અને જે ઉંઘાડીને સાફસુદ્ધ કરવામાં આવતી હતી તેટલામાં રુકલેથી છુટેલા બાવીસ છોકરાઓનું ટોળું ત્યાં ઉભું રહીને ગટર સાફ થતી તપાસવા લાગ્યા, તેમાંનાં વીસને ત્રણ કલાકમાં સખ્ત ઓકારી થઇ ઝાડો છુટી ગયો, અને તેઓ લાંબા થઇને તાવે પડ્યા, અને એ વીસમાંના એ તે ઝેરી હવાની અસરથી મરણ પામ્યા. એમાં તો કશો શક નથી કે ગટર, મોરી અને સંદાસની ગટરોના વાસથી તાવ, વૉમીટ અને ગળાંના દરદો ઉભરી આવે છે. રસ્તાની ગટર આગળ એક ઉંદરને બાંધી રાખશે અને તેને પેટપુરતું ખાવાનું આપશે, તે છતાં તે એકથી પાંચ દીવસમાં મરણ પામશે. ગટરોનાં મોંહ આગળ કુતરાંઓને રાખીને અખતરા કરી જોવામાં આવ્યા છે અને તેઓ પણ થોડા વખતમાં એચેનીના ચીન્હો દેખાડવા માંડે છે, અને ખાવા પીવા માગતા નથી, અને બીમાર થઇ પડે છે. રસ્તાની ગટરમાંથી જે ઝેરી 'હાઇડ્રોજન' ગૅસ નિકળે છે તે દમમાં ગયા પછી નાડ ઝડપમાં ચાલવા માંડે છે, દમ ઝડપમાં અને અનિયમીત ચાલે છે અને કાલેરા જેવા ચિન્હો તુરત લાગુ પડે છે. મુ'બદમાં પણ ગટરોનાં મોંહમાં કામ કરનારાઓના ઘણાં મરણ નિપજ્યાં છે. તેટલા માટે ગટરના મોં આગલથી દૂર નાહરવું તેમાં સલામતી છે.

ગમ (Grief)—જે માણસને ગમ લાગેલો હોય તેને કાંઈ સાથે વાતચીત કરવા ગમતી નથી અને તેનું મોંહ ઉતરી જાય છે. તે ઉપરથી તેનો ગમ બીજા કોઈને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. કાંઈખી રીતે એવા માણસનો ગમ વીસારવા તહરેવાર રમતગમતમાં અને મોજમજાહમાં તેનું ધ્યાન રોકવાની જરૂર છે.

ગમની અસર (Effects Of Grief)—ગમની અસર ધીમાં ઝેરની માફક છે. એ એક જાતનો ક્રાંતરીને પોકળ કરનારો કીડો છે.

એથી શરીર નવાય છે અને પાતળું થઇ ગળાતું ચાલે છે. એથી લોહીનું ફરવું કમી રહે છે, અને તેથી શરીરના કોષપણુ અવયવમાં અટકાવ અને અડચણ થાય છે, અને છેવટે હોઝરી અને આંતરડાં પોતાનું કાર્ય બરાબર બજાવી શકતાં નથી. એ પ્રમાણે ગમગીનીથી દુઃખ દરદ શરૂ થાય છે. ગમગીનીથી સ્વભાવ બગડે છે અને સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે. ગમગીન માણસ ઉદાસ જીંદગી ગુજારીને છેવટે તુટેલાં હૈયાંથી મરણ પામે છે. ઘણી ગમગીનીથી ધોરી નસ ઉપર દબાણ થાય છે અને હૃદય બગડે છે. એક વખત કોષ કારણથી ગમગીની કોષના દિલમાં પેસી ગઇ તો તે નિકળવી બહુ મુશ્કેલ થઇ પડે છે અને છેવટે એ ગમગીની તે માણસનો જીવ લઇનેજ નિકળે છે.

ગમનો ઉપાય (Treatment Of Grief)—જે માણસ ઉપર એકદમ આકૃત આવી પડે તે તેને અતીશય ગમ લાગે ત્યારે તેને ગરમ ગરમ પાણીએ નહવાડીને તેનું અંગ ચોળવું જોઇએ. તેને ઘણી ગરમ તેમજ ઘણી સરદીવાળા જગામાં રાખવો નહીં. રડવાથી ગમની ખરાબ અસર થતી અટકે છે, અને તેથી ગમમાં જે માણસ રડતો હોય તેને રડવા દેવો જોઇએ, જેથી તેની છાતી ખાલી થાય. ગમ વીસરાવાનો બીજો એક ઉપાય ગાયન છે. ગાયનની અસરથી માણસ તુરત વેળા ગમ ભુલી જાય છે. (જુવો—ગાયન દવાઇ તરીકે)

ગરબ (Roe)—મોટી માછલીમાંથી ઇંડાંનો જથ્થો નિકળે છે તેને આપણે ગરબ કહીએ છીએ. નાની માછલીઓ પોતાના કદ પ્રમાણે નાનાં ઇંડાં મુકે છે. ગરબ તળીને કે રાંધીને ખવાય છે. એનું અચાર પૂણું કરવામાં આવે છે. ગરબ ઘણી ખાવી સારી નથી.

ગરમ પાણીએ નાહવું (Warm-Bath)—ગરમ પાણીએ નાહવું એ સફાઇને માટે ઘણું અગત્યનું છે તેમ સાફ છે. ગરમ પાણી વધતામાં વધતું ૮૦, ડીગ્રી હોય તો બસ છે. ઘણાં થંડાં તેમજ ઘણાં ગરમ પાણીથી શરિરની ચામડીને આંચકા લાગે છે. ઉના પાણીએ નાહવું

હોય તો ઝાઝીવાર લગાડવી નહી, કારણ કે તેથી નબળાઇ થવાનો સંભવ છે. બચપણમાં બચ્ચાંઓને ગરમ પાણીથીજ નહવાડવું અને જેમ મોટું થાય તેમ પાછલથી પાણી ઓછું ગરમ કરવું. નહવાડ્યા પછી બચ્ચાંનું અંગ તુછવા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવું, કે જેથી ભીનાસ રહી નહી જાય. નહવાડ્યા પછી ચામડી ઉપર પાઉડર છાંટવાની મતલબ ચામડી સુકી કરવાની છે. ગરમ પાણીએ નાહ્યા પછી હવામાં તુરત બાહરે નિકળવામાં તુકસાન સમાયલું છે, કારણ કે શરિર સરદી જલદી પકડે છે. નબળાં અને આજરૂરી માણસોએ બપોરે અગીઆર વાગે ગરમ પાણીએ નાહવું. સહવારે તેમજ સાંજે નાહવું નહી.

ગરમ પાણીની બાટલી (Hot Water Bottle)—કેટલાકો, મૂખ્ય કરીને ઠંડીના મુલકોમાં રહેનારાઓ, ઠંડીના દિવસોમાં પગ આગળ ગરમ પાણીની બાટલી પગને ટેકવીને રાખે છે, જેની ગરમીથી પગ ગરમ રહે છે અને તેથી ઉંઘ આવે છે. એથી અંગમાં ગરમી આવે છે એ વાત ખરી છે, પણ એના બીજા ગેરફાયદા છે. એ આદત પડી જાય છે તો પછી એ વગર ઉંઘ આવતી નથી. વળી બધી વખતે ગરમ પાણીની બાટલી મળી શકતી નથી. વળી બાટલી ભાંગી જવાનો કે પાણી ગળવાનો સંભવ રહે છે. પગ ગરમજ રાખવા હોય ને એ પ્રમાણે કરવાથીજ ઉંઘ આવતી હોય તો નળિયું ગરમ કરીને એક ફલાનેલની કાથળીમાં મુકીને પગ સાથે લગાડીને સુઇ જવું. નળિયાંથી બાટલી જેવી અગવડ પડતી નથી, પરંતુ એવી આદતથી પગ ઘણા નાજુક રહે છે અને જે વખતે ગરમ બાટલી કે નળિયું નહી મળ્યું તે વખતે સરદી જલદી પકડવાનો સંભવ રહે છે.

ગરમીમાં કપડાં, જીવો કપડાં-હલકાં-ગરમીમાં.

ગરમી શરિરની (Animal Heat)—શરિરની ગરમીની બાબદ વિષે શરિરની વિદ્યા જાણનારા ઉસ્તાદો એકમત થતા નથી, પણ તેઓ એક બાબદ ઉપર એકમત છે કે શરિરની ગરમીની ઉત્તપન્તી ફેફસાંમાં

છે. લોહી ઉપર હવાની અસરથી જે રસાયણ સંબંધી ફેરફાર થાય છે, તેથી શરિરની ગરમી પેદા થાય છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો હવાની 'ઑક્સીજન' ગેસ અને લોહી માંહેલું 'કારબન' સાથે થયાથી શરિરને ગરમી મળે છે. ખુલ્લી હવામાં 'ઑક્સીજન' અને 'કારબન' સાથે બેળાએ તો સળગી ઉઠ્યા વિના રહે નહીં. તે ઉપરથી પુરાવો મળે છે કે શરિરમાં પણ એ બંને સાથે મળ્યાથી ગરમી પેદા થાય છે. આપણે બળતું કરીએ છીએ તે પણ હવાની 'ઑક્સીજન' અને લાકડાં માંહે રહેલી 'કારબન' સાથે મળ્યાથી બળે છે. ખુલ્લી હવામાં એ બંને જલદી સળગી ઉઠે છે તેથી ભડકું થાય છે, પણ શરિરમાં એ બંને ઘણી ધીમી ધીમી બેળાય છે અને તેથી શરિરમાં ગરમી હમેશાં રહે છે.

શરિરની ગરમી સાથે શરિર અને શરિરના નાના મોટા ભાગને ઘણા સંબંધ રહે છે, તેમજ મગજને પણ શરિરની ગરમી સાથે સંબંધ છે. જે મગજ ઉપર દલગીરીનું દબાણ હોય, અને ફિક્કર ચિંતાએ મન ઉપર કાણુ મેળવ્યો હોય, અથવા ખેસી રહીને આખો દાહડો કામ કરવામાં ધ્યાન રોકાયું હોય, તો શરિરનું કાર્ય મંદ થઈ જાય છે, લોહીનું ફરવું ધીમું પડે છે, દમ આસ્તેથી ચાલે છે, પાચનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે અને શરિરના છેડાવાલા ભાગો, એટલે કે હાથ પગનાં છેડા થંડા રહે છે. પણ જે મગજને તેમજ શરિરને ખુશ કામમાં અને મનગમતાં વિચાર અને લાગણીઓથી તેજી ભરેલું રાખ્યું હોય, તો તેથી શરિર માંહેલું કાર્ય મનમાનતું થતું રહે છે અને બાહ્યરની સરદી સામે શરિર બચાવ કરી શકે છે.

શરિરની ગરમીને કેવો ખોરાક અને કેટલો ખોરાક લેવામાં આવે છે તેની સાથે પણ સંબંધ છે. તેમજ પાચન શક્તિ કેવા પ્રકારની છે તે ઉપર પણ તેને આધાર છે. માંસનો ખોરાક, ઘી, તેલ ચરબી, વગેરે શરિરને ગરમી આપે છે.

એક ઉમરે પુણેલાં માણસની સાધારણ શરિરની ગરમી માપવા પારાની સીસી 'થર્મોમીટર' અગામીમાં મુકી હોય તો પારો ૯૮. ૪ ડીગ્રી ઉપર આવશે

અને જો સીસી મોંમાં મુકી હોય તો પારો ૯૯. ૫ 'ડીગ્રી' ઉપર આવશે; તાવ આવે ત્યારે શરિરની ગરમી ૧૦૫ અથવા ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી જાય છે, અને તેથી ઉપર ગરમી થઈ તો માણસ મરણ પામે છે. સંધીવાની તાવમાં શરિરની ગરમી ૧૦૯ થી ૧૧૧ ડીગ્રી સુધી ગયલી નોંધવામાં આવી છે.

ગરમીમાં સળેખમ (Colds In Summer)—હંડીના દીવ-સોમાં બીજાં કપડાંની નિચે ગરમ ફલાનેલનું કપડું પહેરવું, અને ગરમી શરૂ થાય કે ગરમ કપડું પહેરવાનું અંધ કરવું, એથી જેટલા સળેખમના કેસ થાય છે તેટલા બીજી રીતમાં થતા નથી. બીનાં પગથી અને બીના મોજાં પહેરવાથી પણ સરદી લાગુ પડે છે. રૂતુ બદલાય કે તુરત પહેરવાનાં કપડાંમાં એકાએક ફેરફાર કરવો નહી. ફેરફાર કરવો તે ધીમે ધીમે કરવો.

ગરમી અને પસીના (Heat And Perspiration)—ન્યાં શરિરની માંહેની ગરમી વધી પડે છે, ત્યારે તે ગરમી ઓછી કરવા આપણને પસીના છુટે છે. પસીનાથી શરિરની માંહેની ગરમી ઓછી થાય છે. પુષ્કળ પસીના ચાલુ પડ્યા કરે તો આખા દિવસમાં એક માણસ બે રતલ વજનમાં ઓછો થાય છે. કુતરાને ચામડી મારફતે પસીના પડતો નથી, પણ તેને માટે ખુદરતે ગરમી ઓછી કરવાનો બીજો માર્ગ રાખ્યો છે. ગરમીના દિવસોમાં જોશો તો કુતરાઓની જીભ ઉમેશાં બાહરે ઝુલતી હોય છે અને તેની ઉપર શીણ બાજેલું હોય છે, અને તે શીણ બાહરે પડવાથી કુતરાની ગરમી ઓછી થાય છે.

ગરમીની અસર (Influence Of Heat)—તપતપતાં તડકામાં ફરવામાં નુકસાન થાય છે. સૂરજના કિરણો સ્ત્રીધાં માથાં ઉપર લાગે તો 'લૂ' લાગે છે. મગજે ગરમી ચઢે ત્યારેજ માણસ બેશુદ્ધ થાય છે, ગરમીના સબબેજ માણસને મગજમાં ચક્કર આવતાં દીસે છે. માટે બનતાં સુધી પુષ્કળ તડકામાં બાહરે ફરવું નહી. પાઘડી અથવા ટોપી ઉપર સફેદ રૂમાલ (પાણીમાં ભીજવેલો વધારે સારો) નાખીને ફરવાથી સૂરજનાં તડકાંની 'લૂ' એકદમ લાગતી નથી. જો પાઘડીમાં થોડાં

ઝાડનાં લીલાં પાતરાં ખોસ્ત્યાં હોય તો તે પણ 'લૂ'નો એક અટકાવ છે. જો તડકાંમાં રહેવાથી ફેર આવવા માટે કે માથું દુઃખવા લાગે, તો તુરત કોઈ ત્રાંચડાવાલી જગા શોધીને ત્યાં બેસવું. અને તો ગરદન, માથાં, અને છાતી ઉપર બરફના કટકા ધસવા.

ગરમી અને રંગ (Heat And Colour)—ગરમ દેશોમાં કપડાં ધણાં પહેરવાં પડે છે કે જેથી ગરમીની અસર શરીરને લાગુ પડે નહી. જાડાં ઝીણાં કપડાં સાથે આપણને કાંઈ કામ નથી, પણ કપડાંનો રંગ કેવો જોઈએ તે તપાસવું જોઈએ. ગરમ મુલકોમાં રાતા, પીળાં, બલુ અને કાળાં કપડાં કરતાં સહિથી સરસ સફેદ કપડાં સમજવા. સફેદ કપડાં ઉપર સૂરજના કિરણની અસર થતી નથી, પણ ખીજા રંગ ઉપર સૂરજનાં તડકાંની અસર થાય છે. એ વિષે એક મહાન વિદ્વાને અખતરે કરી જોયો હતો. તેણે એકસરખા કદના જુદા જુદા રંગનાં કપડાંના કટકા લીધા અને જ્યાં તપતાં તડકાંમાં બરફ પડેલું હતું ત્યાં જઈને બરફ ઉપર તે સઘળાં કપડાં પાંથર્યાં. પરિણામ એ આવ્યું કે જુદા જુદા રંગનાં કપડાં હૃથળ ઢંકાયલું બરફ એકસરખી રીતે તાપમાં પીગળ્યું નહી. કાળાં કપડાં હૃથળનું બરફ સહિથી વધારે પીગળી ગયું અને સફેદ કપડાંની હૃથળનું બરફ સહિથી ઓછું પીગળ્યું. રંગો જેમ ખુલ્લા હોય તેમ તે ગરમી ઓછી ચુસે છે. એકજ બનાવતનાં બે કપડાં લઈએ, એક કાળું ને બીજું સફેદ, અને તેનાં લુગડાં બનાવીને પહેરીએ, તો સફેદ કપડાંથી જેટલી ગરમી લાગશે તેનાં કરતાં કાળાં કપડાંથી ગરમી વધારે લાગશે. ગરમીના દહાડામાં બનતાં સુધી ખુલ્લા રંગની તોપી પહેરવી. જેઝો ધંમેજી ઢબની તોપી પહેરતા હોય, તેઓએ ગરમીના દિવસોમાં સફેદ તોપી પહેરવી.

ગરમી માપવાનું યંત્ર (Thermometer)—ગરમી માપવાનાં યંત્ર બે જાતનાં આવે છે. એક 'સેન્ટીગ્રેડ ટર્મોમીટર,' અને બીજું 'ફેરહનીટ ટર્મોમીટર.' સેન્ટીગ્રેડ ઉપર ૧૦૦ ડીગ્રી પાડેલી હોય છે

અને ફેરહનીટ ઉપર ૨૧૨ ડીગ્રી સુધી પારો ચઢે છે. એ ગરમી માપવાની શીશીમાં પારો એવી રીતે બંધ કાઢેલો હોય છે કે સહેજ પણ હવા જમ શકે નહીં. ઉકળતાં પાણીમાં એ શીશી મુકયે તો 'સેનટીગ્રેડ'માં ૧૦૦ ડીગ્રી, અને ફેરહનીટમાં ૨૧૨ ડીગ્રી પારો ચઢશે. ૧૦૦ ડીગ્રી સેનટીગ્રેડ તે ૨૧૨ ડીગ્રી ફેરહનીટની બરાબર છે.

ગરીબાઈ અને અગવડો (Poverty And Inconvenience)—કેટલીક વખત ગરીબોને પૈસાની તંગીને લીધે તનદરોસ્તીના કેટલાક કાનુનો ઉપર ધ્યાન આપવાનું બનતું નથી. પૈસાવાળાઓ પૈસાના જોરે સઘળી સગવડ મેળવે છે અને તેથી જે અગવડોમાંથી ગરીબો પસાર થાય છે તે તરફ હસવું નહી, પણ જો પોતાની પાસે નાણાં ફાજલ પડી શકતાં હોય, તો પૈસાવાળાઓની ફરજ છે કે ગરીબોની અગવડ તાળવાના ઉપાયો લેવા. ગરીબોની અગવડો સાથે તેમની કેટલીક રાહરીતી અને નીતિ થોડો ઘણો સંબંધ રાખે છે, અને તેથી ગરીબોની અગવડો મટાડવાથી આડકતરી રીતે ગરીબો વધારે સલુકાઈ અને નીતિમાન બનશે અને તેનું સવાબ અલબત્ત જે પૈસાવાળાઓ તેમની અગવડો ટાળે તેમને થટે છે.

ગળું (Throat)—ગળામાંથી હવા ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક હોજરીમાં જાય છે. જે મોટી લોહીની નસો માથાં અને ભેજ સાથે સંબંધ રાખે છે તેને ગળાં અને ગરદન સાથે મોટો સંબંધ છે. તેમજ ગરદનને બરડાની કરોડ સાથે નીકટ સંબંધ છે. આથી ગળું અને ગરદન સંભાળવાની બહુ જરૂર છે. ગરદન અને ગળાંને સરદી લાગવા દેવી નહીં જોઈએ. ગળાનું દરદ બહુ દુઃખ દે છે અને ગળાંનાં દરદ ઉપરથી ફેફસાં પણ બગડવાનો સંભવ રહે છે. ગળાંનાં દરદને લીધે ખોરાક બરાબર ઉતરતો નથી ને તેથી બહુ આપદા ખમવી પડે છે.

ગાજર (Carrots)—આ કંદમુળ છે. એ ખાવામાં સ્વાદદાર અને ફાયદાકારક છે. એમાં કાંજ (starch) બિલકુલ હોતી નથી. ગાજરમાં

પાણીનો ભાગ વધારે રહે છે. દુન્યાના લગભગ સઘળા ભાગોમાં ગાજર ઉગે છે. ગાજર ગરમ છે.

ગાજરમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે :—સો ભાગમાં 'નાઇત્રોજન' વાલો ભાગ ફક્ત ૧.૪૮, બદનને ગરમી આપનારો અથવા પુષ્ટી આપનારો ભાગ ૧૧.૬૧, અને બાકીનો ભાગ પાણી.

જંગલી ગાજર પણ થાય છે, જે વેલાતમાં ઉગે છે તેના મુળ સફેદ હોય છે, પણ તે સ્વાદમાં તેમજ ખાવામાં સારાં નથી. અગાઉ જંગલી ગાજર જોલાળના કામમાં વપરાતાં હતાં.

ગાજર જલદીથી પેટમાં જરપત થતાં નથી. ગાજરનો મુરખ્ખો બનાવીને ખાવો સારો છે.

ગાંજે (Hemp)—પૂર્વ તરફના મુલકોમાં ગાંજે ફરી વસ્તુ તરીકે બહુ વપરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં ગાંજનો તહરેવાર ઉપયોગ થાય છે. હિમાલયના પર્વતો ઉપર તેમજ સીકીમની ખીણોમાં ગાંજે પુષ્કળ પીવાય છે. ઇરાનમાં, યુરોપની પૂર્વના ભાગોમાં, અને મૂખ્ય કરીને મુસલમાન દેશોમાં ગાંજે ઘણો વપરાય છે. આફ્રિકાના 'પુર' લોકોમાં ગાંજનો વપરાસ પુષ્કળ રહે છે. આફ્રિકાના મધ્ય ભાગમાં ગાંજે એક દવા તરીકે તેમજ એક શોખની વસ્તુ તરીકે ઘણો વપરાય છે. ગાંજની શરિર ઉપર જે અસર થાય છે તે ઘણી મનમાનતી કહેવાય છે. મૂખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનમાં જેઓ ગાંજે પીએ છે તેઓ કહે છે કે એથી તેમનો જીવ બહુ ખુશ થાય છે, ખાવા પીવાની ઇચ્છા થાય છે, દોસ્તીનો ગાંઠ એથી મજબુત થાય છે, એથી હસવા બોલવાનું મન થાય છે, અને ખુશ મીઠાઈ એથીજ આવે છે. ગાંજે હદમાં પીધો હોય તો ભૂખ લાગે છે અને મગજને શાંતી મળે છે, પણ જો હદ ઉપરાંત ગાંજે પીધો હોય તો મગજને ચક્કર આવે છે અને ચોકકસ પ્રકારનો બકબકારો થાય છે.

ગાયન (Music)—જો આપણા સાદને નિયમીત શૂર અને તાલમાં કહાડાયે અથવા લગ્નગાયે તો તે સાદને ગાયન કહીએ છીએ. એથી ઉલટું અનિયમીત અને વગર તાલના સાદને આપણે ગડબડ કહીએ છીએ.

ગાયન દવાઈ તરીકે (*Music As Medicine*)—ઉદાસ જીવને માટે ગાયનનાં જેવી ખીજ અકસીર દવા કોઈ નથી. અમીર ઉમરાવો અને રાજાઓના ચરંગ કરાવે છે તેપણ પોતાના ઉદાસી બનાવે એવા તરેહવાર વિચારોને દૂર રાખવા માટે છે. ગાયન ઉદાસીની દવા છે એ નીચલા એક દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છે:—સ્પેન દેશના એક રાજાને ઉદાસીનું દુઃખ લાગુ પડ્યું ત્યારે તેણે સર્વ ચીજનો ભાગ કીધો, અને તે એક અંધારા ઓરડામાં પોતે બસાઈ બેસતો. ડાકટરો તેને સાંજે કરી શક્યા નહી. એક ડાકટરે ગાયનની ભલામણ કીધી. જાણીતો ગવૈયો, જેનું નામ ‘ફેરીનેલી’ (*Farinelli*) હતું, તેને ખીજે ગામથી બોલાવવામાં આવ્યો. પેહલાં તે ગવૈયાએ બે દાહડા સુધી તેના ઓરડાની બાહુર ગાવા માંડ્યું, પણ તેથી રાજા ઉપર કંઈ અસર થઈ નહી. થોડા દાહડા પછી રાજા પોતાની ઉંઘમાંથી ઉઠ્યો. હોય તેમ બાહુર ગવાતું ગાયન સાંભળવા લાગ્યો. તેની આંખમાંથી પાણી પડવા લાગ્યું. એક દાહડો તેણે એ પ્રમાણે કીધું, અને ખીજે દાહડે તેણે પોતાના ઓરડાનું બારણું ઉંઘાડવાનો હુકમ કીધો. આખરે રાજાની ઉદાસી જેથી તે ઘણો પીડાયો હતો, તે તેને સદંતર છોડી ગઈ. મગજના દરદો માટે ગાયન કરતાં ખીજ ચઢી-આતી દવા કોઈ નથી.

ગાયનની નિતીપર અસર (*Effect Of Music On Morality*)—ગાયનથી હુશયારી આવે છે, શાંતપણે વિચાર કરી શકાય છે, કાનમાં મધુરતા આવે છે, મનને તાજગી મળે છે, અને તેથી મનમાં સારા સ્વચ્છ અને ઉપયોગી વિચાર સુઝ પડે છે, એટલુંજ નહીં પણ ત્યાર પછી કામકાજ ઉપર પણ દિલ લાગે છે. દુકંમાં, ગાયનથી નિતીને સુધારો થાય છે.

ગાયનની મન ઉપર અસર (*Effect Of Music On Mind*)—ગાયન સાંભળવાથી આજુબાજુના સંજોગની યાદ મનપર તાજ થાય છે. જુદા જુદા શબ્દોની બારીકાઈ સમજતાં સમજતાં જાતી હુશયારી વધે છે.

જેમનામાં ગાયનના હુનરની ખુદાઈ બક્ષેશ ઉતરેલી હોય છે તેઓ ચળરાક રહે છે. ગાયનના હુનરથી હૃદયમાં દયાની લાગણી વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. ગાયનકળામાં પ્રવીણ શખ્સ દિલસોજીમાં વધે છે. ગાયનકળા અધારામાં અજવાળું જોતાં શીખવે છે, અને તેને આ દુન્યાની અધિકારમાં ખુદાઈ પ્રકાશ નજર આવે છે.

ગાલીયા (Carpets)—ઘણાઓનાં ઘરમાં ઓરડાની ભીંત ઉપર ગાલીયા ટાંગવામાં આવે છે, તેમજ ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીયા પાંથરેલા હોય છે. ઉનના રંગીન ગાલીયામાં હમેશાં ધુળ ભરાયલી રહે છે અને ચાલતાં એ ધુળ ઉડીને દમમાં જાય છે અને તેથી નુકસાન થાય છે. બનતાં સુધી ઓરડામાં ઉનના રંગીન ગાલીયા રાખવા નહીં, કારણ કે તેવા ઓરડામાં ચાલવું અને રહેવું તનદરેસ્તીને લાભકારક નથી. જે ગાલીયા પાંથરવા હોય તો ભીંતથી થોડે થોડે દૂર પાંથરવા અને તેમ કરીને ઓરડાની ચારે બાજુએ ખાલી જગા રાખવી, અથવા તેટલી જગાપર સાદી પાંથરવી. ઓરડાની જમીન પાટીઆની હોય તો તેની ઉપર વારનીસ લગાડવું, ને પછી ગાલીયા પાંથરવા. ગાલીયાને બદલે સાદી અથવા કાંઈ જાતનું ચામડું કે કપડું પાંથરવું વધારે સારું છે.

ગીની ફાઉલ (Guinea-Fowl)—ગીની ફાઉલ, એ એક જાતની મરઘી છે, જે આફ્રિકાના ‘ગીની’ પ્રાંતમાં મળી આવે છે, તેથી તેને “ગીની ફાઉલ” કહે છે. સાધારણ મરઘીના માંસ જેવું તેનું માંસ સફેદ હોતું નથી, એનું માંસ સ્વાદદાર છે અને જરપત થવામાં હલકું છે.

ગુર (Marrow)—હાડકાંમાં જે ચીકણો પદાર્થ રહે છે તેને આપણે ગુર કહીએ છીએ. ઘણાં લોકોને બકરાનાં હાડકાંમાંની ગુર કીંહડીને ખાવાનો શોખ છે, પણ તે જરપત થવી બહુ ભારી છે. તે છતાં એ સ્વાદદાર છે અને જે ખાવી હોય તો ઘણીજ થોડી ખાવી અને સાથે નીમક મરી લેવાં.

ગુરડા (Kidneys)—દરેક માણસને, જમણી બાજુ ને ડાબી બાજુએ એકેકા ગુરડા હોય છે. એ આસરે ચાર ઇંચ લાંબા અને

દોઢ ધંચ પોહજો હોય છે. ગરડાના નિચલા ભાગથી તેની શરૂઆત થાય છે, અને તે છેક નીચલી પાંસલીઓની નિચે સુધી આવેલો છે. આપણે કમરે હાથ દબાવે જે ભાગ ઉપર આપણો હાથનો પોંહચેો રાખીને ઉભા રહીએ છીએ તે ભાગ ગુરડાનો હોય છે. બીજા બોલોમાં સમજાવ્યે તો આપણા પેટની બાજુએ નીચે પીડુ છે તેની બે બાજુએ ગુરડા આવેલ છે અને તે છેક પછવાડે સુધી જાય છે. ગુરડામાં પીસાળ અને છે અને ગુરડા સાથે પીસાળ પસાર થવાની નળીઓ હોય છે, તેમાંથી પીસાળ પસાર થઈને પીસાળ બાહરનો રસ્તો લે છે. (જુવો, બુકકો)

ગુસબેરી (Gooseberry)—એ વેલાતી ફળ છે, પણ હાલ હિંદુસ્તાનમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે ઉગાડવામાં આવે છે. એ રાંધીને ખાવામાં બહુ સારાં છે. એનો મુરખો ખાવા લાયક થાય છે. એનો દારૂ પણ બનાવવામાં આવે છે. ગુસબેરીની ઘણી જાતો આવે છે, જે રંગ, કદ અને મીઠાસમાં જુદી જુદી હોય છે. માંસનો ખોરાક ગરમ છે, તેની સાથે સાથે ગુસબેરીનો સાસ અને ગુસબેરીની 'પઈ' (pie) બનાવી હોય તો હોજરીને ઠંડક આપનારી વાણી અને છે.

ગુસબેરી વાઇન (Gooseberry Wine)—યુરોપમાં અને બીજા દેશોમાં ગુસબેરીનો દારૂ ઘરમાં બનાવવામાં આવે છે. એ ફળો પાકી જાય તે અગાઉ તેનો દારૂ બનાવવા માંડવું જોઈએ. કેટલાક મહીના સુધી બીંજવી રાખવા પછી એનો દારૂ બને છે. ગુસબેરી વાઇન પીવામાં સ્વાદદાર અને તેની અસર ઠંડી છે.

ગુસ્સો (Anger)—સઘળા જુસ્સાઓમાં સર્વથી હાણીકારક જુસ્સો તે ગુસ્સો છે. ગુસ્સાને થોડીવારનું ઘેલાપણું કહે છે તે વાજબી છે. ગુસ્સાથી માથે લોહી ચઢી જવાના દાખલા બનેલા છે. ગુસ્સાના પ્રમાણમાં શરિરનું લોહી ઉકળે છે અને બદનમાં ખેંચતાણ થાય છે. જરાજરામાં સ્વભાવ ઉશ્કેરાઈ જાય તેથી ગુસ્સો ઉત્તપન્ન થાય છે. નબળાં માણસને અને મૂખ્ય કરીને 'હિસ્ટેરીઆ'થી પીડાતાં માણસને મધ્યમસર ગુસ્સાથી મંદ પડેલાં લોહીના ફેલાવાને ઉશ્કેરણી મળે છે.

અને તેથી સણેજ ફાયદો થાય છે, પણ જેના અંગમાં લોહી ઘણું અને શરીર મજબુત તેને ગુસ્સાથી નુકસાન થાય છે. ગુસ્સાવાળાં માણસોને મમજને ઠંડક આપનારો ખોરાક લેવો જોઈએ. વળી ગુસ્સાવાળાં માણસોને સારી ઊંઘ ઘણી અવશ્યની છે. ગુસ્સાથી શરિરમાં જોતા જઠરસત્તા વહેવામાં નુકસાન થાય છે. બીજો કોઈ ગુસ્સો મોં ઉપર પ્રગટી નીકળતો નથી, પણ ગુસ્સો મોંહ ઉપર અજળ રીતે પ્રગટી નીકળે છે. ગુસ્સાથી ધોરી નસો ઝુજે છે; અને તેથી ગુસ્સાની વેળા નાડ ઉપર પણ અસર માલમ પડે છે. મોંહ ઉપર તે વેળા રતાસ ચઢે છે અને લવાં ઉપર કરચલી ચઢે છે, અને આંખના રોળા બાહુર નિકળી આવે છે, અને આખું શરિર જાણે ધુજતું હોય તેમ થાય છે. ગુસ્સાની વેળા જઠરસ વધારે વહે છે. નખળાં માણસોને ગુસ્સો નરમ પડ્યા પછી શરિરમાં નખળાઈ, બેચેની અને થાક દીસે છે. કોઈબી રીતે તપાસીશું તો ગુસ્સો બેશક તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે. ગુસ્સાવાળાં માણસોને પીત્તની તાપ આવવાનો સંભવ છે, કલેબમાં ગરમી વધે છે, હૃદય ઉશ્કેરાય છે, મગજ તપી જાય છે, અને કેટલીક વાર ગુસ્સાવાળાં માણસોને ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. આ ઉપર કહુલી અસરો ગુસ્સાની વેળા તરત માલમ પડે છે. જેને હમેશાં ગુસ્સાની ટેવ હોય છે અને જેઓ ગુસ્સાથી વારંવાર ઉશ્કેરાઈ જાય છે તેઓને કોઈબીવાર ભેજાંની તાપ, લકવો, કમલો, અને ખહીનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. જે એક માતા ગુસ્સે થઈને તે વેળા બચ્ચાને ધવાડે છે તો તે બચ્ચાને ઉપદ્યુ થવાનો સંભવ રહે છે, અને કેટલીક વાર તો બચ્ચાનું તેમાંથી મોહત નીપજે છે.

ગુસ્સો (Signs Of Anger On The Body)—માણસને ગુસ્સો ચઢે છે તે વખતે હૃદય જોરમાં કામ કરે છે અને કોઈ કોઈ વખત હૃદયનાં કામમાં અડચણ થઈ પડે છે, મોં લાલ થાય છે, અને જો મોં ઉપર ધસી આવેલું લોહી પાછું ઉતરતું નથી તો મોંનો રંગ જાંબુરો થાય છે, અથવા એકદમ ઉજળો થાય છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી,

છાતી ઉપસે છે, અને નસ્કોરાં પોહલાં થઈને ધુળે છે. કાંઈ કાંઈવાર આખું શરિર ધુળે છે. ગળાંનાં સાદ ઉપર પણ અસર થાય છે, દાંત કચકચે છે અને એક એક સાથે અથડે છે, અને આખા શરિરના સ્નાયુઓ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવીને લગભગ ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

ગેસ લાઇટ (*Gas Light*)—જે ઓરડામાં ગેસ લાઇટનો દીવો વાપરવામાં આવતો હોય તે ઓરડામાં હવા આવજવ કરવા માટે બારી બારણાં પુરતાં હોવાં જોઈએ. સુવાના ઓરડામાં બનતાં સુધી ગેસનો દીવો નહીં વાપરવામાં આવે તેમ સાફ, અને બીજો છુટક નહીં હોય તો બધાં બારી બારણાં બંધ કરવાં નહીં. આ કાંઈ નજીવી બાબદ નથી અને એની ઉપર દરેક જણે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

ગોસ્ત-ગાયનું (*Beef*)—સાધારણ રીતે જેને ‘*Beef*’ ‘બીફ’ કહીએ છીએ તે જુદું જુદું રહે છે. ગોધાનું ગોસ્ત ‘*bull-beef*’ કહેવાય છે. ગોધાનું ગોસ્ત કોઈજ ખાય છે, કારણ કે તે ઘણું ચીવટ છે અને જરપત થતું નથી, પણ બળદનું ગોસ્ત (*ox-beef*) ઘણુંજ પુષ્ટીકારક અને તાજગી બક્ષનારું કહેવાય છે, તાજું હોય છે ત્યારે જલદીથી જરપત થાય છે અને ઘણા દેશોમાં એ મુખ્ય ખોરાક તરીકે વપરાય છે. ગાયનું ગોસ્ત (*cow-beef*) બલદના ગોસ્ત જેવું પુષ્ટીકારક નથી તેમજ તેટલું જરપત થતું નથી.

ગોસ્ત કુકરનું—જુવો ‘કુકરનું ગોસ્ત.’

ગોસ્ત નિમકમાં રાખેલું (*Salted Meat*)—કુકરનું ગોસ્ત વગેરે નિમકમાં લાંબો વખત રાખવામાં આવે છે. એનાં કરતાં તાજું ગોસ્ત ઘણુંજ સાફ છે. ખારાસથી ગોસ્તનો પુષ્ટીકારક તત્વ કેટલોક દરજ્જે ઓછો થાય છે અને વારે ઘડીએ એવું નિમકમાં આંકેલું ગોસ્ત ખાધાથી ચામડી ઉપર કોહવાટ થાય છે. નિમકમાં રાખેલાં ગોસ્તને પકાવવા પહેલાં પાણીમાં કેટલોક વખત ભીજવી રાખવું જોઈએ.

ગોસ્ત-પીછાંવાળાં પક્ષિઓનું (*Flesh Of Fowls*)—ચોપળાં

જનવર પછી લોકો પક્ષિઓનું માંસ વાપરે છે. કેટલાંક પક્ષીઓ પાળવામાં આવે છે અને કેટલાંક જંગલી પક્ષીઓનો પણ ભક્ષ કષ્ટમાં આવે છે. ગણતરી કાઢવા પ્રમાણે આખી દુનયામાં ૧૭૦ જાતનાં પક્ષીઓ ખોરાક તરીકે મારવામાં આવે છે. પક્ષીઓનાં ગોસ્તમાં મુખ્ય કરીને જંગલી પક્ષીઓના ગોસ્તમાં ચરખી નહીં જેવી હોય છે. પાળેલાં મરઘાં બટકાંમાં ચરખી રહે છે. હંસ અને બટકને ખવાડી ખવાડીને જડાં બનાવવામાં આવે તો તેમાં ચરખી વધે છે. જુદાં જુદાં પક્ષીઓનાં ગોસ્તમાં જુદો જુદો સ્વાદ રહે છે. મરઘી, બટક, રાણી મરઘો, તીતર, ટરકી, કણ્ણતર, એ ખાવામાં ગુણુકારાં છે અને સેહેલાઇથી પચાવી શકાય છે. ઉડતા શેકારનું ગોસ્ત પણ સ્વાદીષ્ટ અને ખાવા લાયક હોય છે.

ગોસ્ત-બકરાંનું (*Mutton*)—બધાં ગોસ્તમાં બકરાંનું ગોસ્ત વધારે ખાવા લાયક છે અને પચવામાં પણ ઘણું ઉત્તમ છે, અને તેટલ માટે ઘણું ખર્ચ બકરાંનું ગોસ્ત સર્વે મુલકોમાં ઘણું વપરાય છે. ખસી કાઢેલા બકરાંનું ગોસ્ત વધારે સ્વાદદાર હોવાથી વધારે વખણાય છે. ત્રણથી ચાર વરસ મોટી માદાનું ગોસ્ત ઘણું ચીવટ અને સેહેલાઇથી ચળતું નથી. બકરાંનાં ગોસ્તમાં સેંકડે ૪૨ ટકા ચરખીનો ભાગ રહે છે.

ગોળી (*Pills*)—કેટલાકો એમ સમજે છે કે મારાથી ગોળી ગળી શકાતીજ નથી; તેઓ એમ સમજે છે કે અમારાં ગળાંની બારી બાંધી છે, પણ એ વાત ખરી નથી. તેમનાં ગળાંમાંથી ગોળી કરતાં ચાર-પાંચ મોટી ચીજ ઉતરી જાય છે તે કેમ ? માણસ જાતને ખુદરતે એવી રીતનું મોંદું આપેલું છે કે તેની મરજી થાય તોજ તેના ગળાંમાં કાંઈ ઉતરી શકે, પણ જે ચીજથી તે સુગાય તે ચીજ તેનાં ગળાંમાં ઉતરી શકતી નથી.

ઘઉં (*Wheat*)—ઘઉં સાથી અગત્યનો અનાજ છે. એ પેહલ

કયા દેશમાં ઉગ્યો તે આપણે જાણતા નથી. હાલ એ આખી દુન્યામાં વપરાય છે. સો લાગ ઘઉંમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—

પાણી	નો	લાગ.	૧૪.૫
શીખરીન વગેરે	„	„	૧૧.૦
કાંજ વગેરે	„	„	૬૬.૦
ચીકાસ	„	„	૧.૨
છલાં વગેરે	„	„	૨.૬
ધાતુ પદાર્થ વગેરે	„	„	૧.૭

૧૦૦ લાગ.

ઘઉંમાં ખીજ અનાજ કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક તત્વો છે. ચોખા, બાજરી, જવ કરતાં એ ખાવામાં ચઢીઆતો છે. એના પાઉં, રોટલી, સેવ, એ સઘળાં શરિરને પુષ્ટીકારક છે. ઘઉંતું દુધ કાઢીને લોકો રાંધીને ખાય છે તેપણુ બહુ તાકાત આપે છે. જુદા જુદા દેશના ઘઉંમાં જુદો જુદો કસ હોય છે.

ઘઉંનો આટો (*Flour Of Wheat*)—ઘઉં મોઘા હોય છે તેથી ઘઉંનો આટો પણ મોઘો હોવો જોઈએ. વધારે નફા કરવાની મક્કસદથી ઘઉંના આટામાં તહરેવાર ખીજ હલકા અનાજનો આટો ભેળવામાં આવે તો તે સમજ્યા, પણ કેટલાકો ચાકનો ભુકો, ચુનો વગેરે નુકસાન કારક વસ્તુઓ ભેળે છે અને ખરેખર તે આટો ઉપયોગમાં લેવાથી તનદરૌસ્તીને નુકસાન થાય તેમાં કશો શક નથી.

ઘરો રહેવા માટે (*Dwelling Houses*)—વિદ્યાના કાનુનથી ઉલટી રીતે બાંધેલાં ઘરોમાં રહેવાથી ઘણી પીડા ભોગવવી પડે છે. અલખતાં, કેટલાંકાની ગુંજસ ન હોવાથી તેમને અસુખાકારીભયાં ઘરોમાં રહેવું પડે છે, પણ તેઓને પણ જો તેના ગંભીર પૈરીણામથી વાકેફ રવામાં આવે તો તેઓ પણ તેવાં ઘરોમાં રહેતાં અચકાય. મૂખ્ય

બાબદો જે તપાસવાની છે તે આ છે. રહેવાનાં ઘરોમાં પુરતો ઉભસ અને હવા આવજવ કરવાનો પુરતો મારગ જોઈએ, ગટર અને વાડા સાફ રહેવા જોઈએ, અને ઘરની આજુબાજુ પણ વાસ મારતો કચરો એકઠો થવા દેવો નહીં જોઈએ. એટલી મૂખ્ય બાબદો તપાસવાની દરેક ગરીબ માણસની પણ ફરજ છે.

ઘર પસંદ કરવા વિષે (*Selection Of A Dwelling House*)—રહેવાનું ઘર પસંદ કરતી વખતે નિચલી બાબદો ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. (૧) હવા સારી છે કે નહી. (૨) પાણી સારાં છે કે નહી. (૩) ઓરડાની જમીન સારી બાંધણીની છે કે નહી. (૪) ભોંયતળીએ સરદી છે કે નહી. (૫) ઘરની બાંધણી કેવી છે. (૬) વાડા, મોરી, નળ, વગેરે સુખશાંતીના નિયમપર છે કે નહી. (૭) સુવાના ઢાલીઆ મુકવાની બરાબર સગવડ છે કે નહી. (૮) હવા આવજવ કરવાના મારગો કેવા છે. (૯) પાડોસમાં ગલી કેવી હાલતમાં છે. (૧૦) પાડોસનાં ઘરમાં રહેનારાં સુધડ છે કે કુવડ. (૧૧) રસ્તો સાફસુદ્ધ રહે છે કે ગલીચ. (૧૨) રાતની વખતે રસ્તા ઉપર ગડબડ રહે છે કે ચુપકીદી. આ સઘળી બાબદો ઉપર ધ્યાન આપવા પછીજ ઘરમાં રહેવા જવું.

ઘાંટી (*Larynx*)—ઘાંટીમાંથી સાદ નિકળે છે. ઘાંટીમાંથી દમ નિકળે છે. ઘાંટીમાંથી ખોરાક ખોરાકની નળીમાં ઉતરે છે. માટે ઘાંટીની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ઘાંટીને સરદી લાગે છે ત્યારે સરકમ થઈ આવે છે ને પછી દમ લેવાની નળીને સરદી લાગે છે માટે ઘાંટી સરદીમાં ઢાંકેલી રાખવી.

ઘાંટું પડવું (*Hoarse Throat*)—કેટલાકોને આખો દિવસ બોલવું પડે છે અને ઘાંટું તાણવું પડે છે તેમાં મુખ્ય કરીને નિશાળના શિક્ષકો અને ધર્મગુરૂઓ હોય છે. પોતાનાથી જેટલું મોટે બોલી શકાય તે કરતાં મોટે બોલવાની કોશિશ કરવી નકામી છે. તેમને એક બલામણુ થઈ શકે છે, તે એ કે એવા શિક્ષકોએ અને ધર્મગુરૂઓએ જાતી,

ખલાં અને પેટને જેમ અને તેમ કસરત આપવી, જેથી તેમના શરિરના સુધારવા સાથે તેમનો સાદ પણ સુધરશે, અને એમ કર્યાથી તેઓ આખો દાહડો બોલતાં કદી થાકશે નહીં.

• ઘોડેસ્વારી (Riding)—ઘોડા ઉપર બેસીને ઘોડાને દોડાવવું એથી શરિરને કસરત મળેછે એમાં તો કશો શક નથી. મૂખ્ય કરીને ખિમારીમાંથી ઉડ્યા હોય તેમને માટે ઘોડેસ્વારીની લલામણ કરવામાં આવેછે. જેઓની તનદરોસ્તી બગડી હોય તે પાછી મેળવવા ઘોડેસ્વારી કરવી જોઈએ અને જેઓ તનદરોસ્ત હોય તેઓએ તનદરોસ્તી સાચવી રાખવા માટે ચાલવાની કસરત કરવી જોઈએ, એમ સાધારણ કાયદા તરીકે કહી શકાય છે. ઘોડેસ્વારીથી હોજરી અને શરિરના ઉપરના ભાગને ઘણી અસરકારક કસરત થાય છે. જેઓની તનદરોસ્તી અતી ઘણા બળાપાથી બગડી હોય તેઓએ ઘોડા ઉપર બેસીને ફરવું. ઘોડેસ્વારીથી શરિરના નિચલા ભાગને ઉપલા ભાગ જેટલી કસરત મળતી નથી, તેથી ઘોડેસ્વારીના શોખીનોએ અને ત્યારે ચાલવાની તમેહ પણ સાથે રાખવાને જુલવું નહીં.

ચટણી ચટાકો (Condiments)—ચટણી, મસાલો એ સઘળાં હોજરીને ઉશ્કેરનારા પદાર્થો છે, અને એ ચીજો પુષ્ટીકારક ચીજો કરતાં તદ્દન જુદા પ્રકારની છે. કેટલાક મુલકોમાં આફ્રિકા ખોરાક સાથે ચટણી મસાલો છુટો ઉપર લલરાવામાં આવે છે. કેટલેક દેશો અને હિંદુસ્થાનમાં મસાલો રાંધવામાં સાથે વપરાય છે, તે છતાં આથણું, ચટણી વગેરે ખોરાક સાથે ઉપરથી ઉછાળવામાં આવે છે. નિમક પણ ચટાકાના વર્ગમાં આવે છે અને એ વગર ખાણાને લેહજતજ મળતી નથી. સ્વાદદાર ખાણું પકાવવા માટે નિમક પહેલો દરજ્જો ભોગવે છે અને તે અતી જરૂરની વસ્તુ છે. તેથી ઉતરતો સરકો આવે છે. ઘટતા પ્રમાણમાં સરકો વાપરવાથી હોજરીની પાચનશક્તિ સુધરે છે. તેથી ઉતરતી રાઇ અને મરી આવે છે, પણ એ વસ્તુઓ ગરમ દેશમાં વધારે ખપે છે, કારણ કે ગરમ દેશોમાં જુખ મંદ હાલતમાં રહે છે, અને તેથી ખાણા સાથે એ વસ્તુનો ભેળ

કરવાથી હોજરીને એક જાતની ઉશ્કેરણી મળે છે અને લુપ્ત છુટે છે. તીખું આથણું પણ મધ્યમસર અને માફકસર ખાવાથી લુપ્તમાં સુધારો કરે છે. પરંતુ એ સધળા ચટણી ચટાકા હદ ઉપરાંત લેવાથી શરિરને, તેમાં મુખ્ય કરીને કલેજાને ગંભીર નુકસાન થાય છે. ખાહોશ આવરચી તહરેવાર લહેજતદાર પકવાનો ખનાવે છે, પણ તે સધળું તહરેવાર ચટણી ચટાકા અને મસાલા વાપરવાથીજ તેમ કરી શકે છે, અને તેથી તે જીદા જીદા સ્વાદ ઉપજાવે છે.

ચરખી (Fat)—શરીરમાં ચરખી અગત્યનો ભાગ છે. સધળી નસોની દોરીઓની આસપાસ ચરખીનો ભાગ રહે છે. શરિરમાં ચરખી હોય તોજ શરીર ગોળ દીસે છે, નહીંતો શરીર કુખળું અને હાડકાંવાળું જણાય છે. ખહી અને એવા ખીજા રોગો શરિરની ચરખી ઓછી થતી જાય છે તેને લીધે થાય છે, અને તેથી એવા રોગોમાં કોડલીવર ઓછા અને ઘી ચરખીનો ચીકાસવાળો ખોરાક આપવાની લજામણ થાય છે.

ચરખી કેમ વધારવી (How To Grow Fat)—ખોરાક કેવો લઈએ છીએ તેની ઉપર ચરખીનો આધાર છે; ખોરાક કેટલો લઈએ છીએ તેની ઉપર ચરખીનો આધાર નથી. કેટલીક ચીજ ઘણી ખાવાથી શરિર ઉલટું પાતળું થાય છે. નીચલી ચીજો ખાવાથી શરિરની ચરખી વધે છે:-

(૧) ખાંડ અને મીઠાસ, જેવો કે ગોળ, મધ વગેરે.

(૨) મીઠાં ફળો, જેવાં કે સપરચંદ, પીચ, વગેરે.

(૩) કાંજવાળા પદાર્થો, જેવાં કે પાંઉ, પટેટા, મકાઈ, કેક વગેરે

(૪) ચીકાસવાળા પદાર્થો, જેવાં કે ઘી, ગોસ્ત, મલાહી, માખણ.

જેઓ પોતાનાં શરિરમાં ચરખી વધારવા માગતા હોય તેઓએ ઉપલી ચીજો ખાવી. ગોસ્ત ખાવું તે ચરખદાર ખાવું; કુમળું ગોસ્ત ચરખીનો વધારો કરે છે એ ખ્યાલ ખોટો છે.

એક શખ્સે પોતાનાં હંસ ઉપર અખતરો કરવા તેને છત્રીસ દીવસ સુધી મકાઈ ખવાડી. તેટલા અરસામાં તે હંસ પાંચ રતલ વજનમાં વધ્યું. એ પાંચ રતલમાંથી ફક્ત ચરખી સાડાત્રણ રતલ હતી.

ચરબીનો વધારો (Fattiness)—માણસના શરિરમાં ચોક્કસ થોડા પ્રમાણમાં ચરબી તો હોય છે, પણ ઘણા મીઠાઈ મેવા, પુષ્કળ ગોસ્ત માછલી, ફળો મોહસ્વાદીઆં પકવાનો ખાઈને એસી રહેવાથી શરિરમાં ચરબીનો વધારો થાય છે, ને તેથી તનદરોસ્તીમાં અડચણ થાય છે. એનો સેહલો ઉપાય ફક્ત એ છે કે જેમ અને તેમ સાદો ખોરાક લેવો. દારૂ પીવો નહી, ગોસ્ત, માછલી, ઈંડાં થોડાં ખાવાં, ખોરાક ઓછો કરવો, ને હલકો ખોરાક લેવો. જેમ અને તેમ મહેનત અને કસરત કરવી અને જેમ અને તેમ હોજરીમાં ઓછો ભાર રાખવો.

ચરબી-બુઢાપામાં (Fat In Old Age)—વૃદ્ધ વયે શરિરમાં ચરબી એકઠી થવાનો સંભવ રહે છે, કારણકે બુઢાપણમાં મહેનત ઓછી થાય છે, અને શરિર ફેલાતું જાય છે. એ વખતે ખોરાક લેવામાં ડહાપણ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને ઉમરને માફક આવતો ખોરાક લેવામાં આવે તેમ સાફ. મોટપણમાં ચરબી વધીને અંગ ભારી થતું હોય તો જેમ અને તેમ શરીરની જડાઈ ઓછી થાય તેવા ઉપાયો લેવા, અને તે ઉપાયોમાં સૌથી સરસ અંગબળની કસરત આવે છે.

ચરસ (Resin Of Hemp)—ગાંજમાંથી ખુદરત રીતે એક ચીકણો ગુંદર જેવો પદાર્થ નિકળે છે તેને ચરસ કહે છે. ચરસ હદમાં વાપરવામાં આવ્યો હોય તો બૂખ લાગે છે અને મગજને શાંતી લાગે છે. વધારે લેવાથી ચક્કર આવે છે અને મગજે પવન ચઢે છે અને બકબકારો શરૂ થાય છે.

ચામડી (Skin)—ચામડીમાં ત્રણ પડ છે. ઉપલું, વચલું અને નિચલું. ઉપલું પડ માત્ર માંહેના પડનું તથા તેની સ્પર્શશક્તિનું રક્ષણ કરવા માટે છે, પણ તેમાં કાંઈ સ્પર્શનો ગુણ નથી. ચામડીને ધસારો પડે છે તેથી એ પડ કઠણ થઈ જાય છે તેને આપણે આંટણ કહીએ છીએ. કામદાર અને કારીગરોના માણસોના હાથ ઉપર આંટણ વારંવાર જોવામાં આવે છે. ચામડીનું વચલું પડ ઘણું નરમ ને જળી જેવું હોય છે.

વચલી ચામડીના રંગ ઉપર માણસ ગોરું કે કાળું કહેવાય છે. ઉપલી ચામડીને ગોરાં કાળાં સાથે કાંઈ સંબંધ નથી. નીચલું પડ ગોરાં ને કાળાં માણસમાં એકસરખું હોય છે. એ ત્રીજાં પડમાં સ્પર્શનો ગુણ છે. માછલીની ઉપલી ચામડી ઘણી ચીકટ હોય છે તેથી પાણીની અસર તેને લાગતી નથી. કેટલાંક જનવરોની ઉપલી ચામડી ઘણી કઠણ હોય છે.

ચામડી ઉપર જીવજનના અસર (Effect Of Mental Emotions On Skin)—જેમ દુઃખથી ચામડી ઉપર અસર થાય છે તેમ મનના જીવજનથી પણ થાય છે. ઘણી ઉદાસીથી અને હીમ્મત હારી જવાથી ચામડીનો રંગ શીકકો પડે છે, કારણ કે લોહી ચામડી તરફ બરાબર વહેતું નથી. તેમજ ઉદાસી અને ગમગીનીથી પસીનો ઓછો પડે છે, અને તંતુઓ ઢીલાં પડે છે. તેમજ જીવજનથી અને મગજને ઉશ્કેરવાથી લોહી ચામડી તરફ વધારે ધસે છે ત્યારે ચામડી લાલ રંગ પકડે છે, અને તે વખતે ચામડીની ગરમી વધેલી માલમ પડે છે. ઘણા ગભરાટથી ચામડી ઉપર દુઃખ ઝુટી નીકળે છે એમ એક ડાક્ટરનું કહેવું છે, પણ એ કાંઈ ઘણું સાધારણ નથી.

ચામડીનાં છિદ્ર (Pores In Skin)—જે માણસની કે જનવરની ચામડી ઉપર વાંરનીસ અથવા રંગ લગાડીને ચામડીનાં છિદ્રો બંધ કરવામાં આવે તો થોડા વખતમાં મરણ નિપજે છે. એક પોપનાં વખતમાં (Leo X) ચોક્કસ ક્રિયામાં ફરેસ્તાનું રૂપ આપવા એક ચોક્કસ છોકરાની ચામડી ઉપર આખા દિલે સોનેરી વરખ ચોંટાડી દીધી, પણ તે છોકરો થોડા કલાકમાં મરણ પામ્યો. આ દાખલા ઉપરથી સમજવું કે ચામડીનાં છિદ્રો બંધ કરવાં નહીં; અને ચામડીને તનદરોસ્ત હાલતમાં રાખવાનો રસ્તો એ છે કે ખુબ ચોળીને દરરોજ નાહવું.

ચામડીનું કાર્ય (Physiology Of Skin)—ચામડી ગુરડા જેટલુંજ ઉપયોગી મામ બળવે છે. ગુરડાને રસ્તે પીસાળ જાય છે. આખા દિવસમાં ચામડીના માર્ગે બે પેટ જેટલું પાણી નિકળતું હશે.

ગુરડામાંથી પીસાળ પાણુ દિવસમાં એટલા જથ્થામાં થાય છે. ચામડી, ગુરડા અને ફેફસાં એ ત્રણ વડે શરિરની માંદુથી પાણીનો ભાગ બાહુર પડે છે. ગરમીમાં ચામડી મારફતે પાણી ઘણું નિકળે છે ત્યારે ગુરડામાં પીસાળ ઓછી છુટે છે અને ઠંડીમાં જ્યારે પસીનો ઓછો પડે છે ત્યારે પીસાળ વધારે છુટે છે. તેટલા વાસ્તે ગુરડા તેમજ ફેફસાંની પાણુ ઠંડીના દિવસમાં વધારે માવજત રાખવી. કેટલાંક ગુરડા અને ફેફસાંના દરદોમાં જ્યારે એ અવયવો નબળાં પડેલાં હોય છે ને પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતાં નથી ત્યારે શરિરનો રોગ બાહુર કાઢવા ડાકટરે ચામડી વાટે પસીનો છોડવાની દવા આપે છે.

ચાલવાની આદત (Habit Of Walking)—ચાલવાની કસરત જેવી બીજી સરસ કસરત નથી. એ સઉથી સંપુર્ણ કસરત છે, એથી લોહી બરાબર ફરતું થાય છે; મગજ અને શરિરને તેજી મળે છે. અને જ્ઞાનતાંતુઓને પાણુ ફાયદો થાય છે. આ નિરોદોષ અને તુકસાન નહી કરનારી કસરત દરેકથી બની શકે એવી છે, અને દરેક માણસે પોતાની હાજત અને શક્તિ પ્રમાણે ચાલવાની કસરત લેવી ઘટારત છે. એક જુની કહેવત છે કે બપોરે ખાધા પછી થોડી વાર બેસવું, ને રાતે ખાધા પછી થોડી વાર ચાલવું, પાણુ હાલ બધા લોકોને એમ કરવું માફક આવે તેમ નથી. અસલ લોકો એમ કરતાં હતાં અને તેથી તેમને ઘણી સરસ નીંદ આવતી હતી અને તેઓ સહવારે ઘણા તરોતાજી ઉડતાં હતાં, જેવી તાજગીથી હાલ આપણે તદન બેનસીબ છીએ.

• **ચાલવાની કસરત (Walking As An Exercise)**—એ એક મુશકેલ હુન્નર છે. એથી આખાં શરિરના દરેકે દરેક સ્નાયુઓ, નસો, પગ, પગની નળીઓ, પાંસળીઓ, છાતી, ખભાં, હાથ અને પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ થાય છે. ચાલવાથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કસરત મળે છે.

એક સારા ચાલનાર થવા ઇચ્છનારે શરૂઆતથીજ સારી રીતે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. જો કોઈ માણસ શરૂઆતથીજ સારી રીતે

ચાલવાની ટેવ પાડશે નહીં તો તે એવી ભુલો ગ્રહણ કરશે કે જે પાછળથી સુધારી શકાશે નહીં.

શરૂઆતમાં ચાલવાની કસરત કરતાં આખાં શરિરમાં કળતર થાય છે અને પગની પાતલીઓમાં આંટણુ પડે છે. પગના નળાઓનું કળતર ઘણું માણસોને ભારી ભુટા પહેરવાના સમયે અથવા જોરથી અથવા ઘણા ધીમે ચાલવાના સમયે થાય છે, જ્યારે આંટણુ ભુટનાં દબાણને સમયે થાય છે.

સાથી પહેલાં દરરોજ ૨૦-૨૫ માઇલ ચાલવાની ટેવ પાડવી. એ ટેવ પાડવાથી ભવિષ્યના ચાલવામાં પણ મુશ્કેલી નડશે નહીં. જે કોઇ સરતમાં ઉતરવું હોય તો દરરોજ બપોલે ત્રણ ત્રણ માઇલ ગોળ ચક્કર ફરવાની ટેવ પાડવી.

ચાલવાની કસરતના કાયદા (Rules For Walking)—જેઓને ચાલવાની કસરતની ટેવ હોય તેમને માટે નિચલા કાયદા ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે:—(૧) ખુલ્લી સુધી હવામાં ફરવું. (૨) નીચી અને ભીના-સવાલી જગા કરતાં ઉંચાણવાળી જમીન ઉપર વધારે સાફ. (૩) ઉનાળામાં સહવાર સાંજ ફરવું પણ બપોરી વખતે ફરવા નિકળવું નહીં. (૪) શિયાળામાં સવારે દસથી બાર સુધી ફરવાનો વખત સારો છે પણ બામદાદમાં કે સુરજ અસ્ત પામવા પછી ફરવા નિકળવું નહીં. (૫) એકજ રસ્તાપર ફરી ફરીથી ચાલવું નહીં, તેથી મનને રાહત મળતી નથી. (૬) એકસરખી ઢાળે ચાલવું અને પગળાં એકસરખાં મધ્યમસર ભરવાં પણ યતી ઘણી ઉતાવળ કરવી નહીં. (૭) શરૂઆતમાં ધીમાં પગળાં ભરવાં, પછી સેહજ ઝડપ વધારવી. (૮) સાથે એક રંગીલો સોજતી હોય તો બહુ સાફ, પણ તેની સાથે તમને બનતું હોવું જોઈએ. (૯) ચાલતાં ચાલતાં વાંચવું નહીં, તેથી જરૂર આંખ બગડે છે, અને ચાલવાથી શરિરને ફાયદો થવાની વકી રહે છે તે ફાયદો થતો નથી.

ચાલવાની કસરત સામે વાંધો (Objections To Walking)-

કેટલાકે વાંધો કહાડે છે કે ચાલવાની કસરત કાંઈ તદ્દન ઉત્તમ નથી, કારણ કે એથી ફક્ત શરિરમાં નિયંત્રણ લાગને કસરત મળે છે, ને ઉપલા ભાગને જેવી જોઈએ તેવી કસરત મળતી નથી, તેટલા માટે તેઓ કહે છે કે પટા ખેંચવા, લૉન ટૅનીસની રમતથી, અને એવી બીજી રીતે શરિરના ઉપલા ભાગને પણ સાથે સાથે કસરત મળે તેમ કરવું. ખુદરતે એવું ઈરવ્યું છે કે શરિરના નિયંત્રણ ભાગને કસરત મળે ત્યારે તેમાં ઉપલા ભાગો પણ જોડાય છે, કારણ કે આપણે જોઈએ છીએ કે જ્યારે પગ ગતીમાં હોય ત્યારે ખુદરતી રીતે હાથ પણ હાથ્યા વિના રહેતા નથી.

ચાલવાનો યોગ્ય વખત (Proper Time For Walking)-

જ્યારે હવામાં ઉકળાટ નહીં હોય ત્યારે ચાલવું. ફક્ત સૌથી જોરાવર આંધાના માણસો જોઈએનાં ફેફસાં ધણું મજબુત હોય તેઓ સિવાય બીજાઓએ શિયાળાની સહવારે બહાર ફરવા જવું નહીં, કારણ કે ધુમસથી ફેફસાં બગડે છે. ધુમસ નહીં હોય તો પણ ઠંડીમાં હવામાં લીનાસ તો હોય છેજ. તેટલા માટે ઠંડીના દિવસોમાં સહવારે બહાર ફરવા જવા નીકળવું નહીં. તેજ પ્રમાણે ઠંડીના દિવસોમાં રાતે પણ નુકસાન થાય છે. શિયાળામાં બપોરે બહાર નીકળવું. ઉનાળામાં સહવાર સાંજ ફરવા નીકળવાથી ફાયદો થાય છે.

ચાલવાની ઢબ (Style Of Walking)-

એક જાણીતો પગ ચાલનાર, જેનું નામ Captain Barclay હતું, અને જે એક હજાર કલાકમાં એક હજાર માઇલ ચાલ્યો હતો, તેની ચાલવાની ઢબ વિષે જણાવવામાં આવે છે કે તે પોતાનું શરિર આગળ ઝુમાવીને બધા ભાર ગુટણ ઉપર રાખતો હતો. તેના પગનાં ટુકાં હતાં અને તે પોતાના પગ જમીનથી થોડાજ ઉંચકતો હતો. આ ઢબે કોઈ પણ ચાલશે તો તેની ઝડપ વધશે. એકદમ ટટાર ચાલવાથી લાંબી મુસાફરીમાં થાક ચઢ્યા વિના

રહેતી નથી, પણ ઉપલા 'કેપટન બારકલે'ની ઢબે ચાલતાં જલદી ચલાય છે અને થાક થોડી લાગે છે. એ કેપટન હમેશા જાડાં તળીઆનાં અરધાં છુટ પહેરતો હતો અને ઉનનાં જાડાં મોજાં પહેરતો હતો. લાંબી મુસાફરીમાં મોજાં ઘડીઘડી કાઢવામાં ફાયદો છે, અને જાડાં તળીઆનાં છુટ પહેરવાની પણ જરૂર છે, અને છુટ એવાં મોટાં જોષએ કે પગ પર કાઢપણુ રીતે અણુઘટતો ભાર આવે નહીં.

ચાલવાની ઢબ વિષે મત (Opinion Regarding Style Of Walking)—ન્યુયોર્કનો એક ડાક્ટર નામે હૉલ, મનુષ્યની ચાલવાની ઢબ સાથે માણસની જીંદગી અને તનદરોસ્તીનો સંબંધ ઘણો ભાર મુકીને જણાવે છે. તે કહે છે કે જેઓ પોતાનું માથું નિચું રાખીને ચાલે છે, અથવા છતરી કે લાકડી સાથે ચાલે છે, તેઓનું શરિર ઢળાણ પકડે છે, અને તેથી બરડાનાં હાડકાં ઉપર અસર થાય છે, ફેફસાંનાં કામમાં અડચણ થાય છે, અને તેથી ફેફસાં જોષએ તેટલી હવા દમમાં લેઈ શકતાં નથી. એ પ્રમાણે ચાલુ રહેવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે અને તેથી કવખતનો છુટાપો આવીને જીંદગી ટુંકી થાય છે.

ઉપલો ડાક્ટર હૉલ એનો અટકાવ નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:— અંગુઠા જમીન તરફ વળાવેલા નહીં, પણ ઉપર વળાવેલા રાખવા, અને ચાલતી વખતે હડપચી નિચી નહીં, પણ દબ્દી મર્યાદાની લીટીથી સેહજ ઉંચી રાખવી; અથવા જાણે તમારી સામે કાંઈ ઉભું હોય તેના માથાની ટોપી ઉપર તમે જોતા હોવો તેમ મોઢું રાખવું, અથવા એક ધરનાં છજીઆં તરફ તમે ઉંચા જોતા હોવો તેમ ચાલવું; જેમ બને તેમ હાથ પાછળ રાખીને ચાલવું; ખુરસી ઉપર બેસો ત્યારે બરડાનું હાડકું નિચેથી ખુરસીની પીઠે લાગે તેમ બેસવું; ચાલતી વખતે છુટ ઉપર મોટો આધાર છે; છુટ ઘણા વજનદાર નહીં જોષએ; છુટનું તળીઉં પોહણું અને જાડું જોષએ, અને એડી નિચી અને મોટી જોષએ; ચાલવું હોય ત્યારે લેસવાળાં છુટ પેહરવાં.

ચાલવાની સરત (Walking Race)—ચાલવાની સરતમાં ઉતરનારે

આ વાત યાદ રાખવી કે સાથી વધુ અગત્યની બીના તેની તનદરોસ્તી છે, અને તનદરોસ્તી વગર તે હમેશા નિષ્ફળ નિવડશે. તેણે દર વખતે ઉનનાં કપડાં પેહરવાં જોઈએ. જો કે તેથી પેહલાં પસીનો પડશે, પણ એ કપડાં પાછળથી ઘણાં કીમતી થઈ પડશે. આખો હાથ પગ ઢાંકેલો અને હાથે પણ મોજાં પહેરવાં જોઈએ. સહવારે ચાલવાને ઘણાંઓને મુશ્કેલી લાગે છે, પણ મનોબળના ઉપયોગથી એ મુશ્કેલી દુર થશે. દિવસે અને રાતે જો કાંઈ પણ પીવું પડે તો થોડા ગરમ પીણા (હંડા નહીં) પીવા જોઈએ, નહીંતો પેટમાં દુઃખારો થશે. વળી સરતની શરૂઆતમાં થોડા માઇલ સુધી કાંઈ પણ ખોરાક ખાવો નહીં જોઈએ. દસ માઇલ ચાલ્યા બાદ નફર ખોરાક બંને કલાકે લેવો. જો એ વખતે તેવો ખોરાક લેવામાં નહીં આવે તો પછી તેવો ખોરાક ગળવો મુશ્કેલ થઈ પડે. ખોરાકમાં મુખ્ય કરીને પાઉં, દ્રાક્ષ, બીસકીટ, ચોખ્ખાનું પુડીંગ, કસ્ટર્ડ, કાળી દ્રાક્ષ, મરખમો, સોડા વોટર, ચાહ અને જવનું પાણી વાપરવાની ભલામણ થાય છે.

જો માણસ ચાલવાની સરતમાં ઉતરતો હોય તેણે તંબાકુ અને દારૂની ટેવ નહીં રાખવી, તેમજ તેને દરરોજ આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ અવશ્ય જોઈએ.

ચાહ (Tea)—એ એક રોપાનાં પાંદડાં છે, જે ચીન અને હિંદુસ્તાનમાં ઉગે છે. ચાર વરસ જુના રોપા ઉપરથી પાંદડાં કાઢે છે. દસ બાર વરસ પછી ચાહનો રોપો ઉખેડી કાઢે છે ને ફીજો રોપે છે. જુદી જુદી જમીન અને જુદા જુદા વરસના રોપાને લીધે ચાહમાં જુદો જુદો ખવાસ રહે છે. વળી પાંદડાં સુકાવવાની જુદી જુદી રીત ઉપર પણ ચાહના ખવાસનો આધાર રહે છે. જે પાંદડાંને ઉકાળીને, ઘીમાં પછી બીંદડી વાળે છે તે પાંદડાં કાળી ચાહનું નામથી ઓળખાય છે. ઉકાળવા વગર જે પાંદડાં ઘીમાં સુકાવવામાં આવે છે તે ચાહ ખરી

અને લીલા રંગની હોય છે. બનરમાં વેપાર અરથે જે લીલા રંગની ચાહ વેચાય છે તે ખરેખર તો કાલી ચાહ હોય છે પણ તેને રંગ આપેલો હોય છે.

અડસટા પ્રમાણે હાલ દુન્યામાં ૫૦ કરોડ માણસ અથવા દુન્યાની લગભગ અરધી વસ્તી ચાહ પીએ છે.

ચાહનો મૂખ્ય ગુણ 'થીન' (theine) નામના તત્વ ઉપર છે. એ 'થીન'થી મગજને ઉત્કેરણી મળે છે, પણ એ 'થીન'ને લીધે લુપ્ત મરી જાય છે અને ખોરાક ઓછો ચાલે છે. જે વધારે ચાહ લેવામાં આવે, તો એ 'થીન' નામના તત્વને લીધે ધુજરી લાગુ પડે છે, સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે, અને મગજ ડામાડોળ બને છે. વધારે ચાહના વપરાસથી એ પ્રમાણે ન્યારે થાય સારે ચાહ પીવાને બદલે 'કોકો' પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, પણ પછી ચાહની ખરાબ અસર દૂર થયા પછી પાછી ચાહ પીવા માંડે તો કાંઈ નહીં, પણ મગજ ઉપર બગાડો થાય એટલી બધી ચાહ પીવી નહીં. એક આંઉંસ ચાહમાં ચાર ગ્રેન 'થીન' હોય છે.

ચાહમાં 'ટૂનીક આસીડ'નું તત્વ પણ છે, તેથી એ સુજેલાં ગળાં ઉપર કાગળા કરવામાં પણ વપરાય છે. સો ભાગ ચાહમાં છવીસ ભાગ 'ટૂનીક આસીડ'નો તત્વ છે.

સો ભાગ ચાહમાં ૫ ભાગ પાણી, ૧૮ ભાગ માંસ વધારનારા તત્વો, ૭૨ ભાગ ગરમી વધારનારા તત્વો, અને ૫ ભાગ ધાતુ પદાર્થનું તત્વો હોય છે. આપણે જે રીતે ચાહ બનાવીને પીએ છીએ તેથી પાંદડાંનો થરો રહે છે તેમાં માંસ વધારનારા તત્વો રહી જાય છે, તેથી જે ચાહ આપણે પીએ છીએ તેથી માંસમાં વધારો થતો નથી. ગરીબ લોકો ચાહના પાંદડાં ખોરાક તરીકે વાપરે છે, તેઓ એ પાંદડાંને પાણીમાં ઉકાળતી વખતે તેમાં 'સોદા' ખાત્ર નાખે છે તેથી માંસ વધારનારા તત્વ પાણીમાં ઉતરે છે.

ચાહની અસર સર્વેને જાણીતી છે. ચાહ પીધાથી મન ખુશ થાય છે અને જો કે એકદમ કેફ ચડતી નથી તોપણ મગજને રીતસર જાગૃત કરીને ઉસ્કેરે છે. ચાહ પીધાથી જીવને હુશ્યારી આવે છે. જેઓ આખી રાત અભ્યાસ કરીને તેલ બાળતા હોય તેઓને ચાહ ઉપર બહુ લાવ રહે છે. માથાના દુઃખારામાં ચાહથી ફાયદો થાય છે.

ખરી લીલી ચાહ થાય છે તે જો ઉકાળીને ઘણી પીધી હોય તો નબળા બાંધાના માણસોને ધુજરી લાગુ પડે છે અને કેટલાકને ઝુંફણમાં નાખે છે, અને કેટલાકને લકવાના દુઃખ ઉપર નાખી દે છે.

દાર અને કેરી પીણાની સુસ્તી પછી ચાહના એક 'કપ'થી શરિરને હુશ્યારી આવે છે.

બાનુઓ, જેઓ જલદ દાર કે કેરી પીણા પીતાં નથી, તેમને ખુદરતી રીતે ચાહ ઉપર બહુ શોખ રહે છે. આખી દુન્યામાં આ વાત જાણીતી છે, કે મરદ કરતાં ઓરતોમાં ચાહનો ખપ વધારે છે. જેમ મરદો તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે, તેમ ઓરતો ચાહનો ઉપયોગ કરે છે. ચાહથી ઓરતોને હુશ્યારી આવે છે અને કરાર થાય છે.

દુઃખની વેળા કે અડચણની વેળા કે ગમગીનીની વેળા જ્યારે નિયમીત ખોરાક લેવાતો નથી અથવા ખુબ લાગતી નથી, ત્યારે પાચન શક્તિ બગાડ્યા વગર ચાહનું એક 'કપ' શક્તિ ટકાવી રાખે છે.

ચાહ કેમ બનાવવી (Tea-How To Make)—ચાહ બનાવવામાં બે બાબદ ઉપર મુખ્ય ધ્યાન આપવું ઘટે છે. એક તો એ કે ચાહ જે વાસણમાં નાખવાની હોય તે વાસણ ઠંડું નહીં જોઈએ. તે કીટલી અગાઉથી ગરમ રહેવી જોઈએ, અને પછી તેમાં ચાહ નાખીને ઉપરથી ઉકળતું ગરમ પાણી રેડવું. બીજું એ કે ચાહ નાખીને તદ્યાર કીધા પછી તુરત ચાહ પીવી, તોજ ચાહ માંહેલો સ્વાદ મળશે. ચાહ નાખ્યા પછી પાણીને પાછું ઉકાળવું નહીં, કારણ કે તેથી તેમાંના કડવો તત્વ પાણીમાં ઓગળે છે અને તે પીવાથી હોજરી બગડે છે તેમજ કોઠો કબજ થાય છે.

ચાહની ઉત્પત્તી વિષે કાહાણી કીસ્સો (A Myth About Tea)—‘દરમાં’ નામનો હિંદુસ્તાનનો એક શાહાજાદો આસરે ૪. સ. ૫૧૦ માં ધરમના ફેલાવા માટે ચીનની મુલાકાતે ગયો. ત્યાંના લોકોનો વિશ્વાસ મેળવવા તે રાત દિવસ ઇશ્વરની પ્રાર્થનામાં કાહડવા લાગ્યો. તે કટલોક વખત એમ કરી શક્યો પણ પછી એક દિવસ થાકે તેની ઉપર ગલબો કાઢી, તેથી તે ઉંઘમાં પડ્યો. જ્યારે તે ઉંઘમાંથી ઉઠ્યો ત્યારે ફરીથી તેને ઉંઘ આવે નહીં ને પોતાની જપમાં હરકત નડે નહીં, તે માટે તેણે પોતાની આંખનાં પોપચાં કાપી નાખ્યાં ને જમીન ઉપર ફેંક્યાં. થોડા વખતમાં તે જગા ઉપર આંખનાં પોપચાંને બદલે અગાઉ નહીં જણાયલો એક રોપો ઉગી નીકળેલો તેણે જોયો. તે રોપા ઉપરનાં પાંદડાં તેણે તોડીને ચાખ્યાં, તેથી તેને હુશ્યારી આવી, ને તેની થાક દુર થઈ. તેણે એ રોપાનો ઉપયોગ કરવા પોતાના ચેલાઓને ભલામણ કાઢી, ત્યારથી એ લોકોમાં ચાહનો રોપો માનીતો થઈ પડ્યો છે.

ચાહમાં ભેળસેળ—(Adulteration Of Tea) ખરી સુકી ચાહમાં ભેળસેળ કરવામાં આવે છે. ચાહ ઉકાળ્યા પછી રહેલાં પાંદડાંએ અસલ ચાહ સાથે ભેળવામાં આવે છે અથવા તો ચાહને મળતાં બીજા છોડવાનાં પાંદડાં ભેળવામાં આવે છે. કાળી ચાહમાં ‘બ્લેક લેડ’ નાખીને રંગ આપવામાં આવે છે. લીલી ચાહનો રંગ ‘પ્રશીઅન બ્લુ’ નામના રંગથી આપવામાં આવે છે.

ચીકરી (Chicory)—એ એક જાતનાં ઝાડનાં મુળીઆનો કડવો રસ છે. એના કડવાસને લીધે એ કાશીમાં ભેળવામાં આવે છે, પણ એમાં કાશીની વાસ રહેતી નથી. ચીકરીને પાણીમાં ઉકાળીએ તો તે પાણી કાળા રંગનું થશે અને તેનો સ્વાદ જરા કડવો મીઠો લાગશે. ધણીકાને ચીકરી ભેળેલી કાશીનો સ્વાદ ગમે છે, અને જેને એકવાર ચીકરીવાળી કાશી ગમી તેને વગર ભેળસેળ કાઢેલી ચોખી કાશીનો સ્વાદ ખીંટકુલ ગમતો નથી. ચીકરી પોતે તુકસાનકારક વસ્તુ નથી. (જુવો—કાફીમાં ભેળ.)

ચીકાસવાળા ખોરાક (Oleaginous Foods)—જે ખોરાકમાં ચરબી અથવા ચીકાસ તે ખાવો સારો છે. ચીકાસથી શરિરમાં જે ખુદ-રતી ગરમી રહે છે, તે ટકી શકે છે. ચીકાસથી શરિરને ગરમી મળે છે. એટલુંજ નહીં પણ ચીકાસવાળા ખોરાક ખાવાથી કામનો બોળે વધારે ઝીળી શકાય છે. વળી ચીકાસવાળા ખોરાક ખાવાથી બીજા ખાધેલી ચીજોને જલદીથી જરપત થાય છે. ચીકાસવાળા ખોરાક બીજા વસ્તુઓ સાથે ખાવો સારો છે. માખણ એકલું ખાઈએ તોપણ જરપત થાય છે માટે ચીકાસમાં માખણ ખાવું સારું છે. કાંડલીવર ઑઇલમાં ચીકાસ છે અને તે પીધાથી બીજા ખોરાક જલદીથી પચે છે, અને બીજા ખોરાક પચે છે તેથી કાંડલીવર ઑઇલથી ફાયદો થાય છે. દુધમાં સેંકડે ત્રણ ટકા ચીકાસ છે. કુકરનાં ગોસ્તમાં સેંકડે સીતેર ટકા ચીકાસ છે. ઘઉંમાં સેંકડે એક ટકા, અને પટેલામાં ફક્ત સેંકડે એક-પંચમાઉંસ ચીકાસ રહે છે.

ચુનો ધોળાવવો (White-washing)—વરસમાં જે વાર ઓરડાની ભીતો ઉપર ચુનો ધોળાવવો જરૂરનો છે. ચુનામાં ભીત માંહેલી સરદી ચુસી લેવાનો ગુણ છે, તેમજ ઓરડા માંહેલી ભીની અને ખરાબ હવાને પણ ચુનો ચુસી લે છે.

ચેતવણી ખુદરત તરફથી (Warnings Of Nature)—જેઓને મગજ દરરોજ આડથી દસ કલાક કસવું પડે છે તેઓના મન ઉપર રાતે પણ કામકાજના વિચારોનો બોળે ચાલુ રહે છે. વકીલ, બારિસ્ટર, એકના મેનેજર, મોટા જોખમદાર ઓધેદારો, જેઓ આફિસમાંથી સાંજે ઘેર જાય છે, ત્યાં પણ તેમને આફિસનાં કામ કામ યાદ આવે છે, ને રાતે પણ તેમને પોતાના કામધંધાનો વિચાર આવે છે. એમ થવાથી મગજ સહેજ બગડવા માંડે છે, પણ મગજ એકદમ બગડતું નથી. ખુદરત માણસને ચેતવણી આપે છે. મગજ જલદીથી કંટાળે, યાદદાસ્ત ઓછી થતી જાય, ગુસ્સો વધે, ચીરડાઉપણું વધે, ત્યારે એમ સમજવું કે મગજ બગડવા માંડ્યું છે, ને તે ઉપરથી ચેતીને

મગજને રાહાત અને આશાયશ આપવાની જરૂર તુરત પીછાણી તો સારું, નહીં તો મગજ પોચું પડીને મગજને લકવો થવાનો ભય રહે છે, અથવા મગજ ખસી જાય છે.

ચેરીફળ (Cherries)—એ ફળ સેહેલાઈથી પાચન થતાં નથી. એનો માવો તેમજ જાલ હોજરીમાં ગયા પછી પાચન થતાં ઘણો વખત લાગે છે. એમાં વળી આસીડનો ભાગ પણ આવતો હોવાથી કોઈને માટે એ ખાવાને સારાં, તો કોઈને ખાવા માટે તદ્દન લલામણુ નહીં થઈ શકે એવાં છે. ચેરીફળમાં બીજાં ફળ કરતાં મીઠાસનો ભાગ વધારે હોય છે. ચેરીફળમાંથી ‘ચેરી બ્રાન્ડી’ પણ બનાવવામાં આવે છે.

ચેસનટ (Chestnut)—એ ફળમાં કાંજનો ભાગ વધારે હોય છે અને એમાંથી તેલ ઘણું ઓછું અથવા નહીં જેવું નિકળે છે. ચેસનટ ખાવાને માટે સારાં છે. સ્પેન અને ઇટલીથી બીજે દેશ એ ઘણું જાય છે. લોકોએ ફળને છુંદીને એનો આટો કરીને એના ‘કેક’ બનાવે છે, અથવા બુંજીને અથવા રાંધીને ખાય છે.

ચેહરા ઉપર ખોરાકની અસર (Influence of Food on Face)—એક વિદ્વાન લખે છે કે :—“ ચેહરા જે ખોરાક આપણી હોજરીમાં હોય છે તેના બનેલો છે, જોકે બીજી ચીજો પણ આપણા ચેહરાપર અસર કરે છે. જે હવા આપણે દમમાં લઈએ છીએ અને જે પાણી પીએ છીએ તે પણ આપણા ચેહરાનું બંધારણ અજાયબ રીતે બનાવે છે. જે ખોરાક આપણી એ મતલબ નહીં સારી શકે તો ચેહરાનું બંધારણ કેવી રીતે બની શકે ? દાખલા તરીકે આપણી આંખનું પ્રમાણ કે જોની ઉપર આપણા ચેહરાના દેખાવનો મોટો આધાર છે તે આંખને સારી સ્થિતિમાં રાખવા તેવોજ ખોરાક જોઈએ. તમે જોઈએ તો ચેહરાના બાહરના ભાગ ઉપર જોઈએ એટલું દુન્યાનું ‘કેલીડોર’ લગાડો પણ જે ચીજથી આપણાં ચેહરાનું બંધારણ છે તેની ઉપર ધ્યાન નહીં આપો તો તમારો ચેહરો કદી પણ તનદરોસ્ત દેખાશે નહીં.”

ચોકોલેટ (Chocolate)—‘કોકો’ના આટામાં ખાંડ ભેળાને ‘ચોકલેટ’ બનાવવામાં આવે છે, અને તેમાં તહરેવાર ‘એસેન્સ’ નાખવામાં આવે છે. એ બચ્ચાને ખવાડવી સારી છે.

ચોખા (Rice)—લાખો માણસો ચોખા ખાઈને જીવે છે તે છંતાં એ કાંઈ સર્વથી સરસ અનાજ ગણાતો નથી. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનું પ્રમાણ ઓછું છે. ઠંડા મુલકો કરતાં ગરમ મુલકોમાં ચોખો ખાવો સારો છે. ઠંડીના મુલકોમાં ચોખા ખાનારને જેવી જોષએ તેવી અંગમાં ગરમી આવતી નથી, તેમજ તેથી અબ્યાસીના મગજને જેવી જોષએ તેવી પુષ્ટી મળતી નથી. ખાલી ચાવલથી કોઠો કબજ થાય છે. માટે તેમાં તજ, જયફળ, વગેરે મસાલો નાખવો સારો છે. ચાવલ સાથે દાળ, વાલ વટાણા, અથવા ગોસ્તનો ખોરાક હોય તો વધારે ફાયદો થાય છે. ચાવલમાં નીમક અને હલદ મરી નાખવાથી એના ગુણમાં વધારો થાય છે. ઘણા અસલના વખતમાં એવો ખ્યાલ હતો કે ચાવલ છાતીને માટે સારા છે અને તેટલા માટે ખહીવાલાં માણસોને ચાવલ ખવાડવામાં આવતા હતા, એજ પ્રમાણે ચાવલની વિશ્વ પણ એક વહેમ હતો કે ચાવલ ખાધાથી અધાપો આવે છે, પણ હજારો વરસના અનુભવ ઉપરથી એ વહેમ ખોટો પુરવાર થયો છે. ચોખામાં ૧૦૦ ભાગે ૭૬ ભાગ કાંજનો (starch) છે અને જે પુષ્ટીકારક તત્વ ‘ફિબ્રિન’ (fibrine etc.) છે તે ૧૦૦ ભાગમાં આસરે ૭ ભાગ છે. ચોખાના સો ભાગનું પ્રથક્કરણ નીચે પ્રમાણે છે.

૧૦૦ ભાગ ચોખામાં:—

પાણી.	૧૪.૫
ફિબ્રિન વગેરે.	૭.૬
કાંજ વગેરે.	૭૬.૦
ચીકાસ.	૦.૫
હલા વગેરે...	૦.૮
ધાતુ તત્વ...	૦.૪

છાકટપણું (Habit Of Drinking Alcoholic Beverages)—એ મનની નબળાઇનું પરીણામ છે. છાકટપણું એ રીતે થાય છે. એક તો બાપદાદા છાકટા હોય તો છાકટપણું વારસામાં ઉતરે છે. અને બીજું 'છાકટપણું' છાકટા દોસ્તો સાથે ફરવાથી તેમની સંગતની અસરથી થાય છે. ડાકટરની દવાથી એ ટેવ જતી નથી, પણ સારી સંગતથી કાંઈકાંઈ વાર થોડો ફાયદો થાય છે.

છાકટપણું ઓરતોમાં (Habit In Women Of Drinking Alcoholic Beverages)—છાકટપણું મરદોમાં એક સાધારણ બાબત છે, પણ ઓરતોમાં અસાધારણ છે, તે છતાં કેટલાક દેશમાં છાકટી ઓરતો મરદો કરતાં વધારે સંખ્યામાં મળી આવે છે. કહ્યું છે કે લીવર-પુલમાં એક વરસમાં મરદો કરતાં વધુ ઓરતોને છાકટપણા માટે શિક્ષા કરવામાં આવી હતી. પરંતુ સામગ્રી રીતે લેતાં ઓરતોમાં મરદો કરતાં કેશી વસ્તુઓનો ઓછો ઉપયોગ થાય છે. ઓરતોના નાળુક બાંધો કેશી વસ્તુઓને બંધબેસતો આવતો નથી. વળી ઓરતોને કેશી પીણાઓની લાલચ થોડી હોય છે. કેટલીક પ્રજામાં ઓરતો દારૂ પીએ તે તરફ નાપસંદગીથી જોવામાં આવે છે. દારૂથી જે ઓરતો દૂર રહેતી હોય તેઓમાં ચાહ કાશીનો બહુ શોખ રહે છે.

છાકટપણાનો ઉપાય (Cure For Drunkenness)—છાકટ-પણું લાંબી વાર રહેતું નથી. દારૂ ઉતરી ગયો પછી માણસ પાછો સાજો થાય છે. માટે જ્યાં સુધી છાકટો ગુપચુપ પડી રહ્યો હોય ત્યાંસુધી તેને છોડવાની કાંઈ જરૂર નથી. તેને ચત્તો સુવાડીને તેના માથા ત્રિયે તકાઓ મુકવો, અને તેને પડી રહેવા દેવો. સૌથી સરસ ઉપાય તરીકે તેને ઉંઘ કહાડવા દેવી, પણ જે તે સીક પડી જાય તે વૉમીટ કરવા માટે તો તેને કાંઈ પીવાનું આપીને વૉમીટ કરાવવું. દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી શરિરમાં નબળાઈ લાગે છે અને માથામાં ચક્કર આવે છે અને મુખ્ય કરીને હોજરીમાં બગાડો થઈને તેમાં પીત્તનું જોર વધે છે.

તે વેળા પીત્ત તોડે તેવી દવા લેવી. છાકટપણામાંથી ફારેગ થયા પછી હુશ્યારી લાવવા કોશી પીવાડવી. જો છાકટપણામાં બકબકારો કરે તો માથાં ઉપર આઘસ ફેરવવું અથવા ભીજાં પાણીના કટકા મુકવા.

છાકટપણાનો ઉપાય (*Cure for Drunkenness*)—છાકટા માણસને પવનમાં રાખવો; તેનાં કપડાં ખોલ્યાં કરવાં તેનું માથું ઉંચું રાખવું; તેના માથાં ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર નામવી અથવા કપડાંનાં કટકા પાણીમાં ભીજવીને માંથા ઉપર મુકવા; ઉલટી કરાવવા એક ચમચો રાધ અથવા થોડું નીમક પાણીમાં દોહવીને પીવાડવું; હુશ્યારીમાં આવે કે તેને ઠંડો કાઢેલો લેમોનેડ પીવાડવો.

છાતી—(*Chest*) ગરદન અને પેટની વચ્ચેનો ભાગ તે છાતી. એમાં હૃદય, ફેફસાં, અને મોટી મોટી લોહીની નસો આવે છે. કેટલાક લોકો તો પેટની ઉપરના ખાડાનેજ છાતી સમજે છે અને ‘છાતી દુઃખે છે’ તેની મતલબ ફક્ત પેટની ઉપરના ખાડામાં દુઃખ થાય છે એમ કહેવાની હોય છે, પણ તેમ નથી. હૃદય અને ફેફસાંવાળો ભાગ પણ છાતીનો ભાગ સમજવો.

છાસ (*Whey*)—દુધમાંથી માખણ કાઢતાં બાકી મીઠું પાણી વધેછે તેને છાસ કહેછે. છાસથી પીસાળ અને ઝાડો સાફ આવેછે. ખહી, મરડા અને કમળા ઉપર છાસ પીવાડવામાં આવેછે. કેટલીક વાર છાસમાં ખીજ દવા ભેળીને આપવામાં આવેછે.

છિદ્રો ચામડીમાં : (*Pores In Skin*)—ચામડીમાં ઝીણાં છિદ્રો અથવા નાકાં હોયછે તે એટલાં નાનાં હોયછે કે ખુલ્લી. આંખે તે દેખાતાં નથી. એ નાનાં છિદ્રોને જરા મેલ લાગે તો બંધ થઈને પુરાઇ જાયછે. જરા ચીકણો પદાર્થ લાગે તો પણ એ નાંકાં પુરાઇ જાયછે. એ છિદ્રોમાંથી પરસેવો નિકળેછે અને પરસેવો જ્યારે સુકાઇ જાયછે ત્યારે ભીનાસ ઉડી જાયછે તે ચામડી ઉપર મેલ બાઝેછે. એથી ચામડીના તહરેવાર રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહેછે. ચામડી ઉપર

એક રૂપીઓ મુકીએ તેટલી જગામાં આસરે એ હળર છિંદ્રો છે. એક પુખ્ત કદના માણસનાં આખાં શરિર ઉપર આસરે એ લાખ છિંદ્ર હોયછે. એ છિંદ્રોમાંથી પસીનો નિકળ્યા કરે તો તેને સારી નિશાની સમજવી. અલખતાં પસીનાની પણ હદ છે, માટે હદ ઉપરાંત પસીનો જાય તો તેને ખરાબ નિશાની સમજવી.

છોકરીઓ અને અંગબળની કસરત (Girls And Bodily Exercise)—છોકરીઓના અંગ ખીલવવા માટે તેમને પણ અંગબળની કસરતની જરૂર છે, અને જેઓ એનું વાજબીપણું સ્વીકારે છે તેમાંના કેટલાકો છોકરીઓને અંધ બારણે કસરત કરવાની લલામણ કરે છે, પણ ખરું જોતાં તેમાં ઝાઝો ફાયદો નથી. છોકરીઓને પણ માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમત કરીને અંગને ખીલવવાની જરૂર છે, અને તેને માટે ચોક્કસ ગોઠવણો થવી જોઈએ. આ જમાનામાં છોકરીઓ છોકરાઓની બરાબરી કરે છે, અને તેવી વેળા તેમનાં અંગ ખીલવવાનો સવાલ નકામો ગણાવો નહીં જોઈએ. પણ સરવે જણુ એની અગત્યતા સમજે છે, તે છતાં એ બાબદ ઉપર જેવું છોકરાઓનાં સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવે છે, તેટલું છોકરીઓનાં સંબંધમાં ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી. અમે એમ નથી કહેવા માગતા કે છોકરીઓ પાસે તાલીમ કરાવો ને તેમને મદ્દ બનાવો. અમે જે કહીએ છીએ તે એટલુંજ કે છોકરીઓનાં મનને ખીલવતી વખતે સાથે સાથે તેમને માટે ખુલ્લી હવામાં રમતગમતની જોગવાઈ થવી જોઈએ. જેઓથી બનતું હોય તેઓએ પોતાની છોકરીઓને ‘લૉન ટૅનીસ’ ની રમત રમાડવી. વળી નાની છોકરીઓનાં અંગ ખીલવવા માટે તરવાની કસરતની લલામણ થઈ શકે છે. લૉન ટૅનીસ રમતી વખતે એક બાબદ ઉપર છોકરીઓએ અને સ્ત્રીઓએ ધ્યાન આપવાની અગત્યતા છે. તંબ ‘પોડીસ’ પહેરવી નહી, તેમજ તંબ ખુટ પહેરવાં નહી. છોકરીઓ ઉમરમાં આવે તે અગાઉ તેમના અંગ ખીલવવાં જોઈએ, નહીં તો તેઓ કાવલી,

કુબળા, અને શીકડા દેખાય છે, અને તેમને જે છોકરાંઓ થાય છે, તે છોકરાંઓ પણ કુબળાં અને નબળાં અવતરે છે, અને તે છોકરાંઓની જતન કરવાની તેમનામાં તાકાત હોતી નથી.

જગા બદલવાના ગુણ (Advantages Of Change Of Places)—જગાના ફેરફારથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરિરે માંદા લોકોને જગા ફેર થવાથી ઘણી વાર આરામ થાય છે. મનના રોગીઓનું દુઃખ પણ જગા બદલવાથી ઓછું થાય છે. આપણી યાદદાસ્ત જો એક જગામાં એકની એક ચીજ વાસ્તે યાદ આપીને સતાવે, તો બીજી જગાએ જઈ રહેવાથી અને ત્યાંની ચીજોમાં મન રોકવાથી મનને ઘણો કરાર થાય છે. દાખલા તરીકે એક માણસે એક જગા ઉપર ખુન કીધું હોય તો તેના લયંકર વિચારો તેના મનમાં હમેશાં આવ્યાજ કરે છે, અને તેથી તેના મનનું સુખ જતું રહે છે. એથી ઉલટું તે જો તે જગા છોડીને બીજે દેશ જાય છે તો ત્યાંની નવી વસ્તુઓમાં ધ્યાન લાગવાથી અને નવા સંજોગોમાં દાહડા પસાર થવાથી તેને નવી જગા ઉપર ખુનની યાદ ઝાઝી થતી નથી અને તેનો વિચાર બીજા વિચારોમાં દબાયલો રહે છે. જુના વિચારોને દાખવા અને નવા વિચારોની જગા કરવા જગા બદલવાની અગત્યતા ઓછી નથી.

જઠરસ (Gastric Juice)—આ રસ હોજરીમાં પ્રસરે છે અને પાચનક્રિયામાં એ રસ મૂખ્ય ભાગ ભજે છે. એ દેખાવમાં ચળકતો અને સહેજ ચીકણાં પાણી જેવો લાગે છે. ખાલી હોજરીમાંથી કાઢેલો જઠરસ સ્વાદમાં સહેજ ખારો લાગે છે, પણ ખોરાક ખાધા પછી પાચનક્રિયા ચાલતી હોય તે વેળા એ રસ ખાટો હોય છે.

જન્મની રાસ—છોકરા છોકરીની (Relative Number Of Sexes-In Births)—ગણતરી પ્રમાણે છોકરાઓ વધારે જન્મે છે. ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૬ છોકરાની સરાસરી રાસ આવે છે. ઇંગલંડ અને જર્મનીમાં તપાસ ચલાવતાં માલમ પડ્યું છે કે જો માબાપની

ઉમ્મર એકસરખી હોય તો છોકરી કરતાં છોકરા ઓછા જન્મે છે. જો આપ કરતાં માની ઉમ્મર વધારે હોય ત્યારે પણ છોકરી વધારે જન્મે છે, અને છોકરા ઓછા આવે છે, પણ જો મા કરતાં આપની ઉમ્મર વધારે હોય તો છોકરાઓનું પ્રમાણ વધારે આવે છે.

જન્મખોડ (Organic Defects At Birth)—ધણાને કેટલીક જન્મની ખોડ હોય છે. કેટલાં આધળાં, બેહરાં, અને મુગાં હોય છે. કેટલાંક લંગડાં લુલાં હોય છે. જન્મ ખોડ ધરાવનારાં માણસો આપણી દિલસોજીને પાત્ર છે. તનદરેસ્તી ખુશાલીમાં સમાયલી છે, પણ ખરી ખુશાલી એવાં જન્મખોડવાળાંને મદદ કરવામાં સમાયલી છે. અમારા વિચાર પ્રમાણે જેઓ બીજાંઓ તરફ દયા અને દિલસોજીની લાગણી ધરાવવા શીખ્યાં નહીં હોય તેઓ પુરેપુરાં તનદરેસ્ત કહેવાય નહીં.

જમણા કે ડાબા હાથ? (Hand-Right Or Left?)—એક સવાલ ઉભો થાય છે કે જમણા હાથને ડાબા હાથ ઉપર સરસાધ ભોગવતો ખુદરતે કીધો છે, કે એ ફક્ત ટેવનું પરિણામ છે? એનો જવાબ આપવામાં આવે છે કે એ કાંઈ ટેવનું પરિણામ નથી, કારણ કે કોઈ કોઈ ખુદરતી રીતેજ ડાબા હાથે કામ કરે છે અને તેઓથી કાંઈ જમણા હાથે કાંઈ થતું નથી. બારીકાઈથી તપાસ કરતાં માલમ પડે છે કે આખાં શરિરમાં જમણી બાજુના ભાગો ડાબી બાજુના ભાગો કરતાં મોટા અને મજબુત હોય છે. બારીકાઈથી તપાસતાં ધણાંઓનો જમણો પગ ડાબા પગ કરતાં મોટો રહે છે. વળી ડાક્ટરોના અવલોકન ઉપરથી એવું પુરવાર થાય છે કે ડાબી બાજુના સાંધા, ડાબા હાથ, કે ડાબા પગને કાંઈ દુઃખ થાય છે ત્યારે તે વધારે દુઃખે છે ને વધારે પીડાય છે. ખુદરતી રીતેજ જમણા હાથથી દરેક કામ સવળતાથી થાય છે. કોર્કસ્ક્રુથી બુચ કાઢડતાં, કે કોઈ હથિયારનો ઉપયોગ કરતાં જમણાં હાથથી જે સવળતા મળે છે તે ડાબા હાથને મળતી નથી. સામટી રીતે તપાસતાં ખુદરતેજ ગોઝા અપવાદ સિવાય જમણા હાથને ડાબા હાથ ઉપર સરસાધ ભોગવતો કીધો છે. (જુવો, હાથ જમણા.)

જમવાનો ઓરડો (Dining-room)—એક વૈદક ચોપાનીઆમાં લખે છે કે:—જમવાનો ઓરડો ઠંડકવાળો અને પવનવાળો હોવો જોઈએ. ઓરડાની ગીચ હવાથી ફેફસાં ઉપર ખરાબ અસર થાય છે અને તેથી જમતી વખતે ફેફસાંને વધારે ખેંચાણ થાય છે. ઓરડામાં અતી ઘણું અજવાળું નહીં જોઈએ, બતી મધ્યમસર અને જોઈએ એટલીજ રાખવી. બધાંથી તો નહીં બને, પણ જેઓથી બને તેઓએ જમવાના ઓરડામાં ધુલો અને પમરતી ચીજો ટેબલ ઉપર મુકાવવી. જેઓથી બને તેઓએ ધીમા ગાયણના સરોદની મજાહ જમતી વખતે મેળવવી. સાથી અગત્યની ચીજ જમવાના ઓરડામાં જરૂરની છે તે ખુશ મીઠાજની વાતચીત છે. તેથી જમવાનો ઓરડો ખુશનુમાં દેખાય છે. જમવાના ઓરડામાં કોને નોતરવા તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું. બગિચેલ અને કુંજરા દોસ્તોને જમવા તેડવા નહીં; તેથી તમારી મજાહમાં ખલલ થશે.

જમવાના ઓરડાનો સામાન (Dining-room Furniture) જમવાની લાકડાંની સારી પાલીસ કીધેલી ટેબલ, તેની બાજુમાં એક સાઇડ બોર્ડ (side-board), જોઈતી ખુરસીઓ, અને એક નોકરની સગવડ માટે ' સ્ટાંડ ' એટલું તે ઓરડામાં જોઈએ. ઓરડાની બોંય ઉપર ગાલીચા પાથરવાની ખિલકુલ જરૂર નથી. ઓરડામાં પડદા મુકવાની જરૂર હોય તો ફક્ત ઓથાની ગરજ સરે એટલાજ જોઈએ. મોટા મોટા અને લપકાબંધ પડદાઓ નહીંજ જોઈએ. ઓરડાની ભીંત પણ આંખને તાઢક આપે એવા રંગની જોઈએ, અને તે ઉપર છુટાં છવાયાં પીકચરો ટાંગેલા હોય તો અડચણ નહીં. મુખ્ય કરીને જમવાના ઓરડામાં સુઘડાઇ અને સફાઈ પહેલાં જોઈએ અને ઓરડા માંહેલો સામાન જેમ થોડો અને સાફસુફ હોય તેમ અચ્છું.

જમવાનો વખત અને કાયદા (Times And Rules Of Eating)—બપોરે અને રાત્રે ક્યારે જમવું તે વિષે વારંવાર સવાલ કરવામાં આવે છે, પણ તેનો જવાબ આપ્યો કઠણ છે. દરેક માણસની સગવડ અને હાલત ઉપર મોટો આધાર રહે છે. કેટલાકો બપો-

રતું ભોજન દસ અગીઆર વાગામાં ખાઈ લે છે, અને કેટલાકો બપોરનું ખાણું બપોરે બે ત્રણ વાગે લે છે. તેમજ રાતના વખતમાં પણ ફેર છે. તનદરોસ્તીના કાયદા મુજબ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ઘણાં કામનાં માણસો કામથી ફારેગ થઈને ઘર જાય કે તુરત તેઓએ જમવાની ટેબલ ઉપર બેસી જવું નહીં. ઓઠામાં ઓઠો પા અથવા અરઘો કલાક વચમાં આશાયસ લેવી. થાક સાથે જમવા બેસવાથી ખોરાક પચતો નથી. કેટલીક સુધરેલી પ્રજાઓમાં, અને મૂખ્ય કરીને પૈસાવાળાઓને ત્યાં જમવાની ટેબલ ઉપર હાજર થવાને માટે થોડી મીનીટ અગાઉથી ઘંટી વગાડવામાં આવે છે, તેમજ દસ પંદર મીનીટ રૂંસ કરવા પાછળ કહાડવામાં આવે છે. એ બંને રીત તનદરોસ્તીના કાયદાને અનુસરતી છે. વળી બનતાં સુધી દરેક માણસે પોતાનો જમવાનો વખત એક ચોક્કસ રાખવો, જેથી ભૂખ તે વખતે ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે જરૂર છુટે છે, અને ખોરાક પચવામાં વધારે મદદ થાય છે. વળી એક બાબદ ઉપર પુરતું ધ્યાન બેંચવું જોઈએ. મગજ અને હોજરીને મોટો સંબંધ છે, અને તેથી મગજ ઉપર ફિકર ચિંતા અને કાંઈપણ પ્રકારની ઉશ્કેરણી સાથે જમવા બેસવું ફીક નથી. જેમ મગજ ખુશમીજનજમાં તેમ હોજરી પણ જાણે ખુશ હોય તેમ પોતાનું કામ સંતોષકારક રીતે બજાવે છે. વળી વાત કરતાં કરતાં ખાઈએ તો અરઘો ખોરાક તુરત પચી જાય છે, અને તેથી કુટુંબ કબીલાઓના સભાસદોએ સાથે મળીને ખાવા બેસવું, તેમાં ફાયદો એ છે કે સાથે બેઠાં બેઠાં વાત થાય, અને વાતથી વખત જાય, અને ખુશમીજનજમાં જમવાનું ચાલે, અને તેથી પાંચન-ક્રિયાને મોટી મદદ થાય છે. એકલું બેસીને ખાવાનું પસંદ કરવા જોગ નથી. એકપછી એક રકાબી આવતાં જે વખત જાય છે તેમાં મજા પડે છે, અને તે તનદરોસ્તીના કાયદાને અનુસરતું થાય છે. બીજી વાણી આવતાં વચમાં વખત જાય છે અને જે આશાયસ મળે છે, તે વખતે જે વાતો ચાલે છે, તેથી મગજ ખુશ વાતમાં રોકાયલું રહે છે, અને તેથી હોજરી પણ પોતાનું કામ કરવા ખુશી થાય છે.

જરદાઆળુ (Plums)—જરદાઆળુ પહેલાં એશિયા ખંડમાં ઉગતાં હતાં, અને ત્યાંથી યુરોપ ખંડમાં લઈ જવામાં આવ્યાં. જરદાઆળુ તદ્દન પાકાં ખાવાં જોઈએ. યરાયર પાકવા અગાઉ ખાવામાં લીધાં હોય તો શરિરમાં ખતાસ પેદા કરેછે. જરદાઆળુ શરિરનાં લોહીને થંડુ રાખેછે અને તેમાં જંતુ મારવાનો ગુણુ છે અને તેથી ખાવામાં ગુણુકારાં છે. જરદાઆળુનો મુરખ્ખો શક્તિનો ખોરાક છે, પણ તે તાજાં જરદાઆળુ માફક જલદીથી પાચન થતાં નથી.

જવ (Barley)—આ એક જાણીતો અનાજ છે અને ખોરાક તરીકે ઘણો કીમતી છે. યુરોપિયનો એનો સેરવો બનાવેછે. જવનો આટો ઘણો પુષ્ટીકારક છે. ડાકટરો 'બારલી-વાટર' પીવા કહે છે તે જવનું પાણી છે. એવાં પાણીને માટે સ્કોટલેન્ડ દેશનો જવ યુરોપિયનો પુષ્કળ વાપરેછે. એ જવનું પાણી ગળાનાં અને છાતીના દુઃખ ઉપર બહુ ગુણુકારક છે.

જવની રોટલી (Barley Bread)—આ સ્વાદમાં સેહજ મીઠાસપર રહેછે અને જો કે ખાવામાં બહુ પુષ્ટી બક્ષેછે તે છતાં ચોખ્ખા અને ઘઉં કરતાં જેરવવામાં બહુ ભારે છે. મેહનતુ માણસોના શરિરને એ બહુ માફક આવેછે.

જાજર, જુવો, વાડા.

જાયફળ (Nutmeg)—એ એક જાતનો પમરતો મસાલો છે. નળળી હોજરીને માટે પકવાનો બનાવતી વેળા જાયફળનો ભુકો વાપરવામાં આવે છે. એથી ભુખ લાગે છે. પણ નળળી હોજરીવાળાંને જાયફળથી માર્યું દુઃખે છે. જાયફળ ઉપર પડ થાય છે તેને જાવંત્રી કહે છે (જુવો જાવંત્રી) જાયફળ અને જાવંત્રીના ગુણુ મળતા છે. ફક્ત જાવંત્રી વધારે કડવી છે. વધારે નળળાં માણસોને જાયફળ કરતાં જાવંત્રી સારી. લકવાના દરદીઓને તેમજ જેમને માથે લોહી ચઢવાની ટેવ હોય તેમને જાયફળ આપવું નહીં.

જવત્રી (Mace)—જયફળનાં કાટલાંની આબુઆબુ જે પોપડી ઉગે છે તેને જવત્રી કહે છે. એના ગુણો જયફળના ગુણોને મળતાં છે. એ સુગંધી છે અને મસાલામાં વપરાય છે.

જંદગી (Life)—જંદગી શું છે? અને જીવન શકતી શું છે? ખુદરતના અભ્યાસીઓ ખીજી બાબદોની તપાસ ચલાવે છે, ત્યારે આ સવાલો પણ ઉભા થાય છે. આપણે હજારો અને લાખો જણને જંદગી ભોગવતાં સેહલાઇથી નેઇએ છીએ, પણ ઉપલા સવાલનો જવાબ આપવો બહુ મુશ્કેલ છે. ફિલસૂફો એને એક જાતની શક્તી (Power) તરીકે જણાવે છે, પણ પાછું શક્તી તે શું? એ નવો સવાલ ઉભો થાય છે, અને ફિલસૂફો પોતે પણ એ સમજાવી શકતા નથી. જંદગી અને જીવન શક્તીની હસ્તી છે એ તો સર્વ માને છે, અને તે સમજાવવાની એક વિદ્વાન ડાક્ટરે કોશેશ કરી છે. તેના બોલ નીચે આપીશું:—

જીવન શક્તી (vital power) એ ખુદરતની ઘણી સાધારણ શક્તીઓમાં, ઘણી ન સમજાય તેવી અને ઘણી પ્રખળ તાકાતની શક્તી છે, એ તો ના પાડી શકાય તેમ નથી. જે ચીજમાં જીવન શક્તી આમેજ થઇ તેને ગતી મળે છે, અને જેમાં તાકાત આવી તે ખુદરતની ખીજી શક્તીઓ પણ ખીલવી શકે છે. જીવન શક્તીથી ખીજી ચીજ ઉત્તપન્ન થઇ શકે છે, અને ખીજી ચીજને ટેકા આપી શકાય છે. એ જીવન શક્તી ખુદરતમાં હર જગે છે તેથીજ આગળના જેવી તાજગી અને ખુબી દર મોસમમાં પાછી મળે છે. ખુદરતમાં જીવન શક્તી અખુટ છે અને એની હદ નથી. ખુદ પરમેશ્વરની અંદરથી એ જીવન શક્તી નીકળી છે. એ જીવન શક્તીથી તીચાર શક્તી અને જંદગી નીભે છે, અને વધે છે, અને એ જીવન શક્તીથી માણસની જંદગીમાં મજાહ અને ખુશાલી છે.

જીવન શક્તી તેના પુર તેજમાં હોય ત્યારે જંદગી નીભે છે, અને શરિરના અવયવો પોતાનું કાર્ય બજાવી શકે છે. જીવન શક્તી માણસમાં છે તેથીજ જંદગીનાં કાર્યો થાય છે.

જીંદગી એક બળતાં મીસાલ છે. જેમ એક બળતું બળે છે તેમ જીંદગી ચાલે છે. જીંદગી અને બળતામાં, એ બન્નેમાં હરદમ કાંઈ ઓછું થતું જાય છે, અને હરદમ કાંઈ નવું ઉમેરાતું જાય છે, અથવા કહો કે એક બાળુથી હરદમ નાશ થતો જાય છે અને બીજી બાળુપરથી હરદમ કાંઈ વધારો થતો જાય છે, અને એવો મામલો રાત દીન દરેકની જીંદગીમાં ચાલુ છે. હર પળે શરિરમાં એક બાળુથી નાશ થતો જાય છે અને બીજી બાળુથી કાંઈ ઉમેરો થતો જાય છે. જ્યાંસુધી નાશ કરતાં ઉમેરાતું પ્રમાણુ વધારે હોય છે, ત્યાંસુધી શરિર મોટું થાય છે, અને જ્યારે ઉમેરા કરતાં નાશ વધારે થાય છે ત્યારે શરિરનું જોર ઓછું થતું ચાલે છે. જીંદગીમાં એક તબક્કો એવો આવે છે કે તે વખતે નાશ અને ઉમેરો એક સરખાં પ્રમાણમાં રહે છે અને ત્યારે શરિર એક સરખું જોર કેટલાંક વરસ સુધી ધરાવે છે. એ વખતે તે જીવાનીનો વખત છે. બચગીમાંથી પુર જીવાનીમાં આવતાં સુધી નાશ કરતાં ઉમેરો વધારે રહે છે. બુઢાપામાં ઉમેરા કરતાં નાશ વધારે ચાલે છે, અને તેથીજ જોર અને તાકાત ઘટે છે અને જીંદગીનો અંત, એટલે મોહત આવે છે.

જીંદગીના તબક્કા (Periods Of Life)—માણસની જીંદગીના જુદા જુદા તબક્કા છે. એ તબક્કા સરવેને માલુમ છે, અને ખુદલા જણાય છે, પણ તેનો ખુલાસો સરવેને જાણીતો નથી, અને તે ફક્ત જે અભ્યાસ કરે તેજ સમજી શકે છે. માણસની જીંદગીના ૬ તબક્કા છે. બાળપણ, બચપણ, છોકરપણ, મોટપણ, પુખ્ત ઉમર, અને બુઢાપો. પેહલ્લી ચાર તબક્કાની મુદત ઘણી ખરી નક્કી કરી શકાય છે. બાળપણ જનમ્યા પછી પહેલાં બે વરસની મુદત સુધી ગણી શકાય છે. ત્રીજી વરસની શરૂઆતથી તે સાતમાં કે આઠમાં વરસની આખેરી સુધી બચપણ ગણાય છે. છોકરીઓ બારથી ચૌદ વરસ સુધી, અને છોકરાઓ ચૌદથી સાળ વરસ સુધી મોટા થાય ત્યાં સુધી છોકરપણ તબક્કામાં હોય છે.

છોકરીઓ વીસ વરસની થાય, અને છોકરાઓ ચોવીસ વરસની ઉંમરે પુરો ત્યારે મોટપણના તબક્કામાં આવે છે. ત્યાર પછીના પાંચમાં તબક્કાની મુદત નક્કીપણે કહી શકાય, તેમ નથી, કારણ કે બુદ્ધાપો ક્યારે શરૂ થાય છે તે ચોક્કસ નથી. બુદ્ધાં બુદ્ધાં માણસોનાં બાંધા અને દેહ ઉપર તેનો આધાર છે, તેમજ બાળપણ અને બચપણમાં જે સંભાળ લેવામાં આવી હોય તેની ઉપર પણ તેનો આધાર રહે છે, તેમજ વળી ખોરાક, કસરત, ધંધો, મનની અને તનની હાલત ઉપર પણ તેનો મુખ્ય આધાર રહે છે.

જીંદગીના તબક્કા (Stages Of Life)—ઉંમરથી માણસમાં ધણો ફેરફાર થાય છે. મહાન ગુરૂ શેક્સપીયરે માણસની આખી જીંદગીના સાત તબક્કા આપ્યા છે—પણ આરોગ્ય શાસ્ત્ર પ્રમાણે ત્રણ તબક્કા ગણવાથી આપણને વધારે સગવડ મળે છે: (૧) જુવાનીનો તબક્કો જેમાં માણસ નાનપણથી મોટું થઈ જુવાનીમાં આવે છે. (૨) પુખ્ત ઉંમર અથવા પાકત વય (જુવાની) અને બુદ્ધાપણ વચ્ચેનો વખત, અને (૩) બુદ્ધાપો અથવા આપણે જેને વળતાં પાણી કહીએ છીએ તે વખત. પેહલા તબક્કામાં છાતીના અને ફેફસાંના દરદો મોટા ભાગને લાગુ પડે છે અને તેમાં મુખ્ય કરીને નાનાં બચ્ચાંઓનો ઘણુ નિકળી જાય છે. બીજા તબક્કાએ પોંછોંચ્યા પછી દુઃખ દરદનું નામ ઝાઝું રહેતું નથી, યાને પેહલા તબક્કાના વીસ વરસમાં જેટલાં દુઃખ દરદ શરિરને લાગુ પડે છે તેટલાં પ્રમાણમાં દુઃખ દરદ વીસ અને ચાલીસ વર્ષની વયવાળાંઓને લાગુ પડતાં નથી. ચાલીસ વરસ પછીના ત્રીજા તબક્કામાં સેહજ બાહાને દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે અને શરિરનાં સાંચાનો એક અથવા બીજો ભાગ નબળો પડીને તે ધણો અથવા થોડો હેરાન થાય છે, અને તેની અસર આખાં શરિર ઉપર મોડી અથવા વેહેલી થાય છે, અને મોડે યા વેહલે જીંદગીનો સાંચો ચાલતો તદન અંધ પડી જાય છે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો માણસ મોહતને શરણુ થાય છે.

જીંદગીની લંબાઈની એક ગણતરી (*Opinion Re Duration Of Life*)—ઘણા વિદ્વાનો જીંદગી અને જીંદગીની લંબાઈ વિષે પોતાની, શોધ ચલાવે છે, અને ઘણાઓ પોતપોતાનો જુદો મત બાંધે છે. એક વિદ્વાનની ગણતરી એવી છે કે આંચળવાળાં પ્રાણીનું શારીર જેટલા વખતમાં પુખ્ત મોટું થાય છે તેટલા વખતથી પાંચ ગણો વખત તેઓ જીવી શકે છે. દાખલા તરીકે માણસને મોટું થવાનો વખત વીસ વરસનો લાગે, એટલે વીસ વરસે માણસ પુરતું મોટું થાય છે. તે વી-પચાસ સો વરસ સુધી માણસો જીવે છે. જુદા જુદા દેશોમાં માણસ જુદી જુદી મુદતે મોટું થાય છે. કોઈ માણસ ૧૮ વરસમાં મોટું થાય છે-કોઈ ૨૧ વરસે મોટું થાય છે. એથી માણસની જીંદગીની લંબાઈ ૯૦ થી ૧૦૫ વરસની કહી શકાય.

જીંદગી-લાંબી-ની પરિક્ષા (*Predicting Longevity*)—એક માણસ લાંબી જીંદગી કાઢી શકે કે નહીં તે ચોક્કસપણે નહીં કહી શકાય, પણ થોડે દરજ્જે કહી શકાય. નિચલી આબોહો જે માણસ સંબંધી મળી આવતી હોય તે માણસ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે:-

(૧) મા અથવા બાપ અથવા મમાવો કે મમાઈ અથવા બપાવો કે બપાઈ કોઈપણ લાંબી ઉંમરનું હોવું જોઈએ.

(૨) સ્વભાવ કંડો, સંતોષી અને આનંદી જોઈએ.

(૩) શરિરના ભાગ ઘાટધટમદાર જોઈએ, જેટલો હોવા નહીં જોઈએ; છાતી ખીજેલી, સાંધા મજબુત, અને ગરદન અને માથું શરિરના પ્રમાણમાં મોટાં જોઈએ.

• (૪) અંગ ઘણું જાડું નહીં, તેમજ દિવાસળી જેવું પાતળું પણ નહીં જોઈએ. મધ્યમ જાડું અંગ સારું. નસો ખિલેલી અને મોટી, સાંદ ઘાડો, અને ચામડી રતાસપર હોવી જોઈએ.

(૫) લાંબી અને ભર ઉંઘ દરરોજ આવવી જોઈએ.

જીન દારૂ (*Gin*)—એ અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે. જીન દારૂ જુદા જુદા કારખાનાવાળાઓ જુદી જુદી રીતે બનાવે છે. જીનને

જલદ બનાવવા માટે તરેરવાર હલકા તેજાઓ વાપરવામાં આવે છે. જનની પરિક્ષા કરવી હોય તો થોડો જન લઇને ઉકાળવો, અને તે બધો ઉડી જાય ને થરો કાંઇ રહે નહીં ત્યારે જન સારો છે એમ સમજવું. જેમ થરો વધારે તેમ તે ખરાબ. જન પાણી ભેળીને પીવાય છે. કાંઈ એમાં લવંગ તજ નાખે છે. કાંઈ ખાંડ ભેળે છે.

જપતી માછલી (Sole)—એ ઘણી નાજુક માછલી છે અને હોજરીમાં જલદી પાચન થાય છે. નખળાં માણસોને જપતી માછલી માફક આવે છે.

જીભ (Tongue)—જીભ વડે સ્વાદ માલમ પડેછે, ચાવવામાં અને ખોરાક ગળવામાં જીભ મદદ કરેછે. જીભ વડે મોંમાં ખોરાક એક દાદમાંથી બીજી દાદ તરફ લઇ જવાય છે. જ્યારે ખોરાક ચાવીને ગળવા લાયક થાયછે, ત્યારે જીભ તે આવેલો ખોરાક પોતાની ઉપર લે છે અને પછી તેને ગળાંની આરીમાંથી ખોરાકની નળીમાં ઉતારેછે. જીભ જેમ વળાવે તેમ વળેછે અને તેને લીધે તે ચુસવાના કામમાં તેમજ ખોલતી વખતે મદદગાર થાયછે.

જીભ અને શરિરને ઘાટો સંબંધ (Sympathy Between Tongue and System)—જીભ અને આખાં શરિરને એક બીજાં તરફ ભારે દિલસોજી છે. આખા શરિરની હાલત જીભ ઉપરથી કહેવાઇ શકેછે. જીભનો રંગ, એની ઉપરનો ભીનાસ, એની ઉપરનો થરો, અને જીભની સાધારણ હાલત ઉપરથી શરિરમાં કેવો અને કેટલો બગાડો થયો છે તે હુશ્યાર તખીબ સમજી શકેછે.

જીભ ખોરાક તરીકે (Tongue As Food)—બકરાંની, ગાયની, અને હરણની જીભ રાંધીને ખવાય છે. જીભ ખાવામાં ઘણી હલકા છે અને તેથી જલદી પાચન થાય છે.

જીરું (Cumin-seeds)—એ મસાલામાં વપરાય છે. દેશીઓ એને ઘાણાજીરામાં ઘણું જીરું વાપરે છે. સ્વાદમાં અને વાસમાં એ સાડું છે.

કરી પાઉંડરમાં પણ જીં વપરાય છે. 'ડચ ચીઝ' (Dutch Cheese)માં પણ જીં વાપરવામાં આવે છે.

જુસ્સાઓ (Passions And Emotions)—જુસ્સાઓ અને લાગણીઓ ઉપર જીંદગીનાં સુખ અને દુઃખનો આધાર છે. સારી લાગણી અને ખરાબ લાગણીનું મૂળ જુસ્સો છે. કેટલાક જુસ્સાઓ મનને અને તનને તાજગી બક્ષનારા અને કેટલાક જુસ્સાઓ તન અને મનને મંદ કરનારા છે. જુસ્સાઓ કેટલીક વખત શરિર ઉપર એકદમ અસર કરે છે, અને કેટલીક વખત તેની અસર બહુજ ધીમી હોય છે. મનના સખ્ત જુસ્સાથી કેટલીક વખત ઘેઝાપણું ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તે કદી સાઈ થતું નથી. મનનાં જુસ્સાની દવા નથી. એવો કોઈ ડાક્ટર નથી કે મનનું દુઃખ સાઈ કરે. કોઈ કોઈવાર જગા બદલવાથી, સંગત બદલવાથી, અને મગજ ખીંચે ઠેકાણે રોકવાથી મનના જુસ્સા નરમ પડે છે. નાનપણમાં મનને ઘટતી કેળવણી આપવાથી મોટપણમાં ખરાબ જુસ્સાની માડી અસર અટકાવી શકાય છે, અને ખરાબ જુસ્સાઓને કાબુમાં રખાય છે. યરાયર તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો આપણા સઘળા જુસ્સાઓને કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઈએ.

જુસ્સાઓની અસર (Influence Of Passions)—જુસ્સાની તનદરોસ્તી ઉપર અને શરિર સુખાકારી ઉપર અસર બેહદ છે એમાં તો કોઈ ના પાડી શકતું નથી. જુસ્સાની અસર હેઠળ શરિરનો દરેક દરેક ભાગ આવી જાય છે, જે કે તે કેમ થાય છે તે ભલો ડાક્ટર પણ કહી શકતો નથી. એકજ વિચારથી પીસતન જેવો માણસ લાંબો થઈને પડે છે. એકજ શબ્દથી માણસની મોટામાં મોટી અને વહાલામાં વહાલી આશાનો ભંગ થાય છે. એકપુરાં છોકરાંના મરણની ખબર, અથવા પોતાની વહાલી મોહરદારનાં મરણની ખબર વિષે ફક્ત સાંભળીને અથવા વાંચીને તેના દિલમાં કેવી લાગણી દાખલ થાય છે તે આપણે જાણીએ છીએ. એ એકજ બોલ અથવા કાગળથી

તેનું મગજ ફરે છે, તે ધુજવા માંડે છે, તેના મગજમાં કોઈ પક્ષીદ દાખલ થાય છે, ઉંધ તેને છોડી જાય છે, અને દિવોંબતી તેને જોવા મમતાં નથી. તેની આંખ આગળ એક પડદો ફરી વળે છે અને તેથી તેનાથી જોવાઈ શકાતું નથી. સમજાવત અને કુનેહથી કાંઈ વળતું નથી. તેનું હૃદય એકદમ ચાલતું બંધ નહીં થાય તો તેના મગજ ઉપર તુકસાન કારક અસર થાય છે, અને તે મેહનતુ અને માયાળુ માણસ સર્વેને તજીને મોહતની વાટ જોતો રીએ છે.

જ્યારે પણ કોઈ રહે છે, અથવા કોઈના મોંઢા ઉપર લોહી ધસી આવે છે, કોઈ ધુજે છે, અથવા જ્યારે કોઈ ખિણે છે, ત્યારે તેના મનના જુસ્સાની અસર શરિર ઉપર થતાં આપણને તુરત માણુમ પડે છે.

એક દાખલો લઈએ, જે ગાયણ ચાલતું હોય, તો કોઈને ગાયણથી ખુશ થઈને સાથે તચાકરી વગાડતાં, અથવા પગ થોકતાં જોઈએ છીએ. થોડા જણ વળી મુગા મુગા બેસીને ગાયણ સાંભળે છે અને તેઓ મનમાં ખુશ થતા હોય તો પણ બાહુરથી નાચતા કુદતા નથી. એનું કારણ મગજનાં જ્ઞાનતંતુ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ સેહજમાં નાચવા કુદવા મંડી જાય છે તે પોતાના જુસ્સાને એકદમ શરણુ થઈ જાય છે, અને એવું માણુમ પડે છે કે તેનામાં વિચાર કરવાની શક્તી ખિણેલી નથી. જુસ્સાને કાળુમાં રાખતાં શીખવું જોઈએ અને તે માટે મગજને કેળવવાની અગત્યતા પુરવાર થાય છે.

મગજને કેળવવા માટે ખુદરતનો અભ્યાસ કરવો, અને ઉમદા નેમ રાખી મગજને કસતા રહેવું, વિચારવંત અને ડાહ્યા માણુપોની સંદેશમાં બેસવું, અને મોહ માયામાં એકદમ જીપજાવું નહીં. એમ કરવાથી નિચ જુસ્સાઓને કાળુમાં રખાશે અને ઉમદા નેમ અમલમાં મેલી શકાશે.

માણુસ માણુજનાં જુસ્સાઓમાં ફરક રહે છે. કોઈ ધણો ઉસ્કેરાઈ જાય છે ને કોઈ થોડો, કોઈને થોડી લાલચ ને કોઈને વધારે જંગલી મા-

હુસો તેમજ નાના બચ્ચાંઓ એવકુદ્ધભરેલી રીતે વરતે છે તેનું કારણ એ છે કે તેઓ કેળવણીથી ઘડાયલાં નથી. તેમની ઉપર નિતીની અસર કાઢી થઈ હોય અને અદબઅંદાજે અને તાબેદારી તેમને શીખવી હોય તો તેઓ એવકુદ્ધ કરતાં અટકે છે.

જુસ્સાઓ-નાના પ્રકારના—(*Lesser Passions*)
અદેખાઈ, અંતશ, નાસીપાસી, ચીરડાઉપણું, એ નાના પ્રકારના જુસ્સાઓ છે. અદેખાઈને બળિયેલ સ્વભાવ સાથે સંબંધ છે. નાસીપાસી અને ચીરડાઉપણું ગમગીનીનું મુળ છે.

જેલી-ખડીઆની (*Calf-foot's Jelly*)—કેટલાકે ખડીઆની જેલી ઘણી ઉકમાઈથી ખાય છે તે એમ સમજે છે કે એ ખાવાથી શરિરને ઘણી તાકાત મળે છે; પણ એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનો ઘણો નજીવો ભાગ છે તે સિવાય બીજું કંઈ નથી.

જેરી (*Indian Clubs*)—અંગને કસરત આપવા જેરીની એક જોડ ઘણી ઉપયોગી છે, પણ જે સંભાળ લેવાની છે તે એ છે કે અંગ અને જેર પ્રમાણે જેરી મોટી નાની લેવી. રફતે રફતે જેરી મોટી લેવી, અને શરૂઆત હમેશાં હલકી અને નાની જેરીથી કરવી, નહીં તો જેર મેળવવા જતાં જેર ખોડી ખેસીને હોરાન થવું પડશે.

જંતુઓ (*Germes*)—જે જનવરો આપણી ખુદ્દી આંખે દેખી શકાતાં નથી તે જનવરોને જંતુઓ કહે છે. સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તેઓ જોઈ શકાય છે. હવામાં અને પાણીમાં તહરેવાર જંતુઓ લાખો અને કરોડોની સંખ્યામાં રહે છે. પાણીનું એક ટીપું લો અને તે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસો તો તેમાં તહરેવાર આકારના જનવરો દેખાશે.

થોડાંક વરસ થયાં વછઠક ફિલસુફીમાં એવો ઉમેરો થયો છે કે દરેક દુઃખ દરદોનાં જંતુઓ હોય છે, અને તે જંતુઓ હવા પાણી અને ખોરાક મારફતે શરિરમાં જાય ત્યારેજ ચોક્કસ દરદો થાય છે. એ વાત કેટલાક ડાક્ટરો માને છે અને વળી કેટલાક માનતા નથી. અતરે

એટલુંજ લખવું બસ છે કે ઉડતા રોગોની વેળા સાફસફાઈ જાળવવી અને તેવા દરદીઓને અલાહેદા રાખવાં. ખહીના જંતુઓ વિષે ડાક્ટરોનો 'મોટો ભાગ માને છે અને તેથી તેવા દરદીઓને 'અલાહેદા રાખવાની જરૂર છે. તેમજ કાસેરાના જંતુઓ જુદી જાતના રહે છે અને તે પણ નુકસાનકારક હોવાથી કાસેરાના દરદીઓનાં સમાગમમાં આવેલું દરેક કપડું દુર રાખવું અને બાળી નાખવું ઘટારત છે.

ઝઝણી (Pins And Needles)—કોઈ કોઈ વાર આપણા હાથમાં અથવા પગમાં ઝઝણી લરાય છે. હાથનાં કે પગનાં જ્ઞાનતંતુ ઉપર થોડો વખત દબાણ રહે તો ત્યાં જ્ઞાનતંતુની લાગણુશક્તિ થોડી પણ સુસ્ત મારે છે પણ જ્યારે દબાણ નિકળી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુઓની લાગણુશક્તિ પાછી શરૂ થાય છે અને તે લાગણુશક્તિ પાછી શરૂ થાય છે ત્યારે આપણને સોય કે ટાંચણી ભોકાતી હોય તેમ ઝઝણી લાગે છે. એ નબળાઈની નિશાની છે.

ઝરાનું પાણી (Spring Water)—ઝરાનું પાણી દેખાવમાં પારદર્શક લાગે તો પણ તેમાં કેટલીક જાતના ખારો (salts) રહે છે. જે કે એ પાણી પીવા લાયક અને પીવામાં સ્વાદદાર રહે છે તે છતાં એ પાણી સખ્ત (hard) કહેવાય છે. જ્યારે વરસાદનું અને નદીનું પાણી નરમ (soft) કહેવાય છે. ઝરાના પાણીમાં સાબુનું શીણ ઘણું નિકળતું નથી. એ પાણીમાં જે ખારો રહે છે તેમાં ઘણા ખરા કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ, સાધારણ મીઠું, સલ્ફેટ ઓફ લાઇમ, કાર્બોનેટ ઓફ મેગનીશીઆ, અને સલ્ફેટ ઓફ મેગનીશીઆ હોય છે. સાંમટી રીતે ઝરાનું પાણી ગુણકારક છે.

ઝાડપાન (Trees And Plants) આપણા દમમાંથી જે હવા નિકળે છે તે માણસના દમમાં પાછી જાય તો મોહત નિપજે છે, પણ ઝાડપાન એ આપણી બાહર કાઢેલી હવા ચુસી લે છે તેથી તેમને ફાયદો થાય છે. દિવસની વેળા ઝાડપાનમાંથી જે હવા નિકળે છે તે માણસને

કામની છે પણ રાતે એથી ઉઘડું થાય છે. એટલે રાતે આડપાનમાંથી માણસને નુકસાન કરે એવી હવા નિકળે છે. એટલા માટે આપણી રહેવાની જગ્યામાં અને મુખ્ય કરીને સુવાના ઓરડામાં દિવસે આડપાન હોય તો 'સાઈ', પણ રાતે હોય તો ખોટું.

ઝાડાની કબજિયાત (Constiveness)—દરેક માણસને દરરોજ એક બે સાઈ ઝાડા થવા જોઈએ. કેટલાકોને ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ઝાડા આવતો નથી. એ નિશાની નુકસાનકારક છે અને એમાંથી બીજાં દુઃખ દરદ થાય છે. હોજરી બગડે છે ત્યારેજ એ પ્રમાણે થાય છે માટે પહેલાં હોજરીને સુધારવાની કાશેશ કરવી, અને જેમ દરેક બાબતમાં લજામણુ કરીએ છીએ તેમ પુખ્તીકારક ખોરાક સાથે નિયમીત કસરત અથવા મહેનત થાય તોજ હોજરી યરાયર કામ કરે છે. કેટલાંક માણસનો કાંઠો એટલો સખ્ત હોય છે કે તેમને દિવસે સુધી ઝાડા થતો નથી. અમારી જાણમાં એક ઓરતનો દાખલો આવ્યો છે, જેણીને દોઢ મહીનો સુધી ઝાડા થયો હતો નહીં. અવગતતાં તેણી દુઃખી થઈ હતી પણ આખરે ડાક્ટરની સારવારથી કાઠાની કબજિયાત દુર થઈ હતી. ઉપરી બાઈની કબજિયાત વારંવાર એક પછી એક જોવાળ લેવાનું પરીણામ હતું.

ઝીણા પોરા (Animalcules)—એક ખાખોચીઆમાં ઘણા દાહડા ભરાઈ રહેલાં પાણીનું ટીપું ઘ્રષ્ણું અને તેને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસીયું તો તેમાં કરોડો ઝીણા જીવડાં માલુમ પડે છે. કેટલાક જીવડા અથવા પોરા એવા ઝીણા હોય છે કે આખી દુન્યામાં માણસની સંખ્યા એક અબજની ગણાય છે તેટલા બે ટીપાંમાં દેખાય છે. તેઓ ગંદા પાણીમાંજ હોય છે એમ નહીં સમજવું. નદી, તલાવ, અને દરીઆનાં ચોખ્ખાં પાણીમાં પણ હોય છે. એમાં કોઈ કોઈ સાંપ જેવા લાંબાં હોય છે, કોઈને દોરી જેવા આમળા હોય છે, અને બીજા મોઝો તેવા આકારના હોય છે. એ પોરા પાણીમાં ઘણાં કામનાં છે. કાઢતી વનસ્પતી

તથા જંતુઓ પાણીમાં રહેવાથી આપણાં શરિરને નુકસાન કરે તે એ ખામ જાય છે.

ઝેરી કપડાં (Poisonous Clothing)—અગ્નરમાં ઝેરી કપડાં વેચાય છે એમ કહીને લોકોને ચોંકાવવાની જરૂર નથી, પણ કપડાંથી ઝેર લાગે છે એ વાત ખરી છે. થોડા વખતની વાત ઉપર એક માણસે પોતાનાં ગળાંની આસપાસ કીરમજી રંગનો રૂમાલ વીંટાળ્યો તેથી તેનું મરણ નિપજ્યું એમ તેના ડાકટરે જાહેર કીધું હતું. ‘એનીલાઇન’ (aniline) રંગો ચામડી ઉપર ઓગળીને ચામડીનાં છિદ્રમાંથી શરિરમાં દાખલ થાય છે તે તેનું ઝેર શરિરમાં ધીમે ચઢે છે એ વાત આજની વિદ્યાએ નક્કીપણે પુરવાર કીધી છે. લાલ, જલુ અને લીલા રંગનાં મોજાં, રૂમાલ, ચૂડી વગેરે છોકરાંઓને અથવા બાઇડાંઓને પહેરાવવાં નહીં, તેમજ નવળી દેહના મરદોએ પણ એવા રંગનાં કપડાં વાપરવાં નહીં.

ઝેરી માછલી (Poisonous Fish)—આ વાત ખરી છે કે માછલીની થોડીક જાત ઝેરી રહે છે, પણ તેમનામાં ઝેર ક્યાંથી આવે છે તે હજી નક્કીપણે પુરવાર થયું નથી. કેટલીક વખત બેહદ માછલી ખાધાથી ઝેર ચઢે છે. વળી કાણેલી માછલી પણ પ્રાણુઘાતક નિવડે છે. કેટલીક માછલી માણસને પચતી નથી તેનું કારણ કદાચ એ હોય કે તેઓ દરિયામાં ઝેરી વનસ્પતી ખાતી હોય, અથવા તો તેમના માંસમાં કાંઈ એવું હોય જે માણસને ખોરાક તરીકે ચાલે નહીં. એટલું ચોક્કસ છે કે માછલી ઝેરી છે કે નહીં તે તેના દેખાવ કે સ્વાદ ઉપરથી જણાતું નથી. કાલૂ માછલીનાં ઝેરથી ઘણાંઓના જીવ ગયા છે. કાલૂ માછલી ગરમીમાં ખાવી નુકસાનકારક છે. ઇંડીમાં માછલીનાં ઝેરનો લય ઓછો રહે છે.

ટરકી (Turkey)—ટરકી ખતકની જાતનું પીઠાંવાળું જાનવર છે. એના ગોસ્તના શાખા જાડા રહે છે. એ જલદી ચળતું નથી. ઘણું ખરું ટરકીનું ગોસ્ત ‘રોસ્ટ’ કરવામાં આવે છે.

ટાઇટ જોડા (ખુટ) (Tight Shoes)—ઘણાંઓ ટાઇટ ખુટ

પહેરેછે તેની મતલબ કે પગ નાના અને હુમકલા લાગે, પણ એ ખોટો ખ્યાલ છે. ટાઇટ બુટ પહેરવાથી કશો ફાયદો થતો નથી અને ટાઇટ બુટથી એટલી અડચણ અને દુઃખ થવા માંડશે કે પાછળથી ઢીલાં બુટ પહેરવા વિના છુટક રહેશે નહીં. ઉંચી એડીના બુટો પણ નુકસાનકારક છે અને પહેરનારના પગને બહુકતું ગંભીર નુકસાન કરેછે.

એક બાનુ લખનારી ખુબસુરતી વિષે લખતાં કહેછે કે, ખુદરતી પગની જે ખુબસુરતી છે તે બુટ પહેરવાથી બગડેછે; બુટ પહેરવાથી પગનો ખુદરતી ઘાટ બદલાયછે; પગનો અંગુઠો બીજા આંગળાં સાથે દબાઈને બેડોળ બનેછે, તેમજ પગનાં બીજાં આંગળાં કચડાઈને ઘાટ ઘટમ વગરનાં થાયછે, અને છુટથી વધતાં નથી. એક ખુબસુરત પગનો અભ્યાસ કરવો હોય તો શું ઇંગ્લેન્ડ, ફ્રેન્ચ, કે પારસણ બાનુનો ટાઇટ બુટમાં દબાયલો અને સંકોચાયલો પગ લેશે કે ઉંઘાડા પગની એક ઘાટણુ કે ઇટલીના કિનારાપર માછીમારનો ધંધો કરનારી એકા ઉંઘાડા પગની બાયડી જેનો પગ છુટો અને દબાણુ વગર રહેવાથી, ખુદરતી કાયદા પ્રમાણે ઘાટઘટમદાર હોય છે, તે લેશે? બેશક ખરા ઘાટઘટમદાર પગનો નમુનો માગશે તો ઉંઘાડા પગની ઓરતોમાંથી મળશે. આ દલીલ લાવીને અમે કાઢીને ઉંઘાડે પગે ફરવા કહેતા નથી. અમારું કહેવું એ છે કે પગમાં બેસતાં બુટ પહેરવાં, પણ ફક્ત શોખને ખાતર અને ઇશકી દેખાવા ખાતર પગનો કચડધાણુ કાઢીને નુકસાન કરીને બેડોળ બનાવનારાં ટાઇટ અને આગળથી અણીવાળાં બુટો પેહરવાં નહીં.

• ટાઇટ પટા અને પેટી (*Tight Laces And Corsets*)— ટાઇટ પટા બાંધવાથી અને ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી બાનુઓને જે દરદો થાય છે તે ઘણાં છે, અને જોકે બધી બાનુઓને એકસરખાં દરદ થતાં નથી, તે છતાં તેમને જે દુઃખ થાય છે તેનું મૂળ કારણ ટાઇટ કપડાં પહેરવા સાથે કે ટાઇપ પટા બાંધવા સાથે સંબંધ જણાવતું માલુમ પડશે. મુખ્ય કરીને એથી ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા બાંધવાથી

બાનુઓનાં શરિર કાંઈ એકદમ શોભાયમાન થતાં નથી. સેહેજ ફરક પડતો હશે, પણ તેમાં તેમને કશો ફાયદો થતો નથી. હાલ બાનુઓ જે 'કૌરસેટ' પહેરે છે તેથી ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. શીખેલી અને ખરી સુધરેલી બાનુઓ એવા ટાઇટ પોશાક તરફ ધિક્કારની નજરથી જુવે છે અને પોતાની બહેનપણીઓને તેના ગેરફાયદા સમજાવવાની કોશિશ કરે છે.

ટાંકીઓ-પાણીની (Cisterns)—સૌથી સરસ પાણીની ટાંકીઓ જે રસ્તેના પથર અને ગેલવીનાઇઝડ લોખંડનાં પતરાંની બનાવેલી હોય છે તે. જસતની ટાંકીઓ નકામી જેવી સમજવી, તેમજ લાકડાંની ટાંકીઓ જેમાં જસતનાં પતરાં જડેલાં હોય તે ન-ખપની ગણવી, કારણ કે તેવી ટાંકીઓ થોડા વખતમાં બગડી જાય છે. સીસાની ટાંકીઓ બહુ ટકાઉ રહે છે તે સિવાય તેને માટે બીજી ભલામણ થઈ શકતી નથી. સીસાની ટાંકીઓ સાફ કરતી વેળા બહુ સાંભાળ રાખવી. સીસાની ટાંકીઓ અંદરથી કણ વસ્તુએ ધસીને સાફ કરવી નહીં.

ટામોટાં (Tomatoes) આંતરડાં અને કલેજાના દરદો ઉપર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડનો તત્વ છે, તેથી એ તાકાત વધારે છે.

ઠંડકની અસર—(Influence Of Cold) ઠંડકની પહેલી અસર ચામડી ઉપર થાય છે અને તેથી પસીનો બંધ થાય છે અને તેથી જે શરિરનો મેલ અને રોગ પસીના મારફતે બાહ્યર પડતો હોય તે તેમ થતો અટકે છે, અને તેમ થવાથી ચામડીનું કાર્ય અટકે છે, અને તેના પરિણામ દાખલ ફેફસાંને અને શરિરના બીજા માહેલા ભાગોને વધારે મહેનત પડે છે, અને છેવટે ફેફસાં અને હોજરી વધારે મહેનતથી બગડે છે. એ પ્રમાણે ઠંડકની પહેલી અસર પસીનો અટકાવે છે અને પછીની અસર શરિરના માહેલા ભાગોને બગાડે છે.

ઠંડી અને દારૂ—(Cold And Alcoholic Beverages)

જેઓનું શરિર નબળું હોય ને ઠંડી ખમાતી નહીં હોય તેઓએ દાઝ પીને ઠંડી દુર રાખવાનો ભુલ ભરેલો વિચાર આજુએ રાખવો. ઠંડીના દિવસોમાં દાઝ પીવાથી લોહીનો ફેરાવો વધારે ઝડપ પકડે છે અને તેથી દાઝ પીનારને લાગે છે કે અંગમાં ગરમી આવી, પણ તેવી અસર થોડી વારજ રહે છે અને ત્યારપછી વધારે ઠંડી લાગે છે. દાઝની એ અસર થોડોજ વખત રહે છે અને દાઝની અસર ઉતરી ગયા પછી શરિર ઉપર તેની વળતી માડી અસર થવા માંડે છે. ગરમ ચાલ અને કાશી દાઝને બદલે પીવામાં ફાયદો છે. તેનાં કરતાં ગરમ ગરમ સેરવો પીવાથી અંગમાં ગરમી આવે છે, ને તેથી વળી શક્તિ આવે છે.

ઠંડીની રૂતુ (Cold Weather)—ઠંડીના દિવસમાં શરિરમાં ગરમ લોહીનું ફરવું વધારે હોય છે અને તે માટે જો ઠંડીના દિવસોમાં બહાર વધારે રહેવું પડે તો ચાલલાલ જરૂરી રાખવી, જેથી લોહી ફરવું ચાલુ રહે ને એક જગે થાંપ નહીં થાય. સખ્ત ઠંડીમાં બહાર રહેવાથી લોહીની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેથી જાણે ઉંધ આવતી હોય તેમ લાગે છે. તે વખતે સંભાળ રાખવી અને સુષ્ક નહીં જવું. તે વખતે હાથ પગ મસળવા અને અંગને ગરમ રાખવા, હિંદ બેસ કરવી અને હીલચાલ કર્યા કરવી.

ઠંડી લાગવી (To Feel Cold)—કોઈને ઠંડી લાગતી હોય, ત્યારે કોઈ બીજાને ગરમી માલુમ પડે છે, માટે ‘ઠંડી લાગે છે’ એમ કહેનાર ફક્ત પોતાને લાગતી ઠંડી પરથી બોલે છે. ઠંડીના મુલકમાં જનાર મુસાફરને ગોઠડાં ઓઢીને સુવું પડે છે પણ ત્યાંના વતનીઓને મનથી તેવી રૂતુ સાધારણ માલુમ પડે છે. નબળાંઓને ગરમીના દાઢા પર પણ ઠંડી લાગે છે, અને તેઓ ઓઢવા વિના સુતાં નથી. ‘કેટલાંકો’ ભર ઠંડીમાં ઓઢવાની જરૂર જોતાં નથી. માટે એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે ઠંડી એકને લાગે તો બીજાને પણ લાગવીજ જોઈએ એમ ધારવું નહીં.

ઠડીઆવાળાં ફળો (Stone Fruits) આલુ, જરદાઆલુ, પીચ વગેરે ઠડીઆવાળાં ફળો હોજરીમાં બીજાં ફળોની માફક જલદી

પાચન થતાં નથી એ વાત સાધારણ કાયદા પ્રમાણે જોતાં ખરી છે. તે છતાં જો એ ફળો બરાબર પાકેલાં હોય છે ને ખાધાં હોય તો થોડા પ્રમાણમાં ખાવાથી અડચણ કરતાં નથી. જે સંભાળ લેવી છે તે એવા ફળોની છાલ વિષે છે. છાલ કેટલીકવાર હોજરીમાંથી એમની એમ આડા મારફતે પડે છે. વળી એ ફળો ઘણાં ખાવાં નહી, કારણ કે એ હોજરીમાં ઉકળીને ખટાસ પેદા કરે છે.

ઠંડુ પાણી (Cold Water)—મેં ઘોવામાં ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ કરવો. ઘણો અભ્યાસ કરવા પછી મેં ઉપર ઠંડા પાણીના છબકા મારવાથી મગજને કરાર થાય છે. થાકીનેઆવ્યા પછી ઠંડા પાણીના છબકાથી ફાયદો થાય છે. આંખ ઉપર ઠંડા પાણીના છબકા દિવસમાં એ ત્રણવાર માર્યા હોય તો આંખને ફાયદો કરે છે.

ડમ્બેલ્સ (Dumb-bells)—ઘરમાં ડમ્બેલ્સ વડે કસરત કરવી સારી છે, પણ ભારી ડમ્બેલ્સ વાપરવાથી છાતીને તેમજ શરીરના બીજા ભાગને અણુઘટતું ખેંચાણ થઈને નુકસાન થાય છે. ડમ્બેલ્સની કસરત વખતે ઓરડાની બારીઓ ઉંઘાડી રાખવી. મોટાં માણસોને ઘણામાં ઘણું અકેકે ‘ડમ્બેલ્સ’ જ રતવનું બસ છે. વચલી ઉમરનાંને માટે ચાર ચાર રતવના બસ છે. ‘ડમ્બેલ્સ’ કરતાં દેશી ‘જેરી’ ફેરવવાથી છાતી સારી ખિલે છે પણ તે પણ જોઈએ તે કરતાં વધારે ભારી નહી લેવી, નહીંતો છાતીનાં બંધ તુટી જાય છે. (જુવો જેરી.)

ડાક્ટરના શોખીન (Fond Of Doctors)—ઘણાકે ડાક્ટરને ત્યાં જરા જરામાં દોડી જાય છે, તેઓએ જાણવું જોઈએ કે જો ત્રણ બાબદ ઉપર ધ્યાન આપો તો તમને કોઈ ડાક્ટરની જરૂર પડશે નહીં. પેહલું, ખાવા પીવાની સમજણ લેવી ને માફક આવતું ખાવું પીવું; બીજું, બનતાં સુધ્ધી મનના જીરસાઓને ઉરકેરાવા દેવા નહી; અને ત્રીજું, હમેશાં સ્વભાવ ધણો ખુશ અને રંગીલો રાખવો. ઇંગ્લેન્ડમાં એને

મળતી એક કહેવત છે કે “ *The best physicians are Dr. Diet, Dr. Quiet, and Mr. Merryman.* ”

ડુક્કરનું ગોસ્ત (Pork)—ખસી કીધેલાં ડુક્કરનું ગોસ્ત બજારમાં સાધારણ રીતે વેચાય છે. ડુકરીનું ગોસ્ત બહુ ભારી છે, અને ખાવામાં સારું નથી. ડુક્કરનું ગોસ્ત ચાલુ ખાવાથી માણસનું અંગ દોંડું બને છે. એ ગોસ્ત નબળાં માણસે ખાવું નહીં. તેમને એ ગોસ્ત પાચન થતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ બદહજમી કરીને સામું નુકસાન કરે છે. ડુક્કરનું ગોસ્ત ઠંડીમાં ખાવું સારું છે, અને એની સાથે વટાણા ખાવા સારા છે. નાનાં ધાવતાં બચ્ચાનું ગોસ્ત બહુ સ્વાદદાર હોય છે, પણ નબળાં માણસને તે પણ પાચન થતું નથી. જે લોકને ઘડગુમડાં થતાં હોય, જેઓ ખહીથી પીડાતાં હોય, જેમને ઠાંસા અથવા બાદીની ટેવ હોય, તેમને માટે ડુક્કરનું ગોસ્ત ખાવું સારું નથી. મહેનતું માણસોને ડુક્કરનું ગોસ્ત ઘણો ફાયદો કરે છે.

ડુક્કરનું ગોસ્ત નિમકમાં રાખેલું (Bacon)—એમાં પાણીનો ભાગ કમી હોવાથી તેમજ નીમકનો ખાર ભેળાયેલો હોવાથી એમાંની ચરબી કાચાં ડુક્કરનાં ગોસ્ત (pork) કરતાં વધારે સહેલાઈથી પચે છે. એ સુકવેલું ડુક્કરનું ગોસ્ત હવાને લીધે બગડે નહીં તેથી તેને સુકાં બુસામાં દાખી રાખવામાં આવે છે. એ ગોસ્ત ઉપર એક જાતની માંખ બેસે છે અને તેથી તે ખરાબ અને ખાવાને નાલાયક થાય છે. કેટલાક ડાક્ટરો બદહજમીથી પીડાતાં માણસોને આ ખારું ડુક્કરનું ગોસ્ત ખાવાની ભલામણ કરે છે કારણ કે તેમના મત પ્રમાણે બદહજમી તેથી દુર થાય છે, પણ ડાક્ટરોનો મોટો ભાગ એવું મત ધરાવે છે કે એ ડુક્કરનું ગોસ્ત બદહજમીવાળાંને સારું નથી, કારણ કે એ પાચન કરતાં નબળી હોજરીને વધારે જોર કરવું પડે છે.

‘એકન’માં ૧૦૦ ભાગમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો સમાયલા રહે છે:—
મુખ્ય કરીને ૬૫ ભાગ ચરબી, ૨૩ ભાગ પાણી, ૪ ભાગ ખાર, અને ૮ ભાગ ‘નાઇત્રોજન’વાળો પદાર્થ.

ડુબવું-પાણીમાં (Drowning)—જે કોઈ પાણીમાં પડ્યા ને તરી નહીં જાણે તે ડુબી મરે છે. પાણીમાં પડતાં વાર તે નીચે જાય છે. દમ લેવાના રસ્તે પાણી નાકમાં જાય છે તેમજ મોંના વાટે પાણી પેટમાં જાય છે. તેને ખુલ્લી હવા મળતી નથી તેથી તે ગભરાટમાં પડે છે અને ફાંફાં મારે છે તેથી તે પાણીની સપાટી ઉપર પાછો આવે છે. એ પ્રમાણે તેનાં ફાંફાંને લીધે જ્યાંસુધી તેનાં ફેફસાં અને હોજરી પાણીથી ભરાઈને અંગ ભારી થાય ત્યાં સુધી તે ઉપર નિચે આવી જાય છે. પછી શરિર નીચેજ રહે છે. એમ કટલો વખત થાય તેનો આધાર ઉમર, જોર અને જાતી ઉપર રહે છે. શરિર નીચે ગયા પછી તેના હાથ પગને તાણુ તોડ થાય છે અને પછી ડુબનાર માણસ બેસુધ્ધ હાલતમાં મરણ પામે છે. તેનાં મરણનું કારણ એ છે : પાણીમાં પડનારને દમમાં લેવા માટે હવા મળતી નથી ને તેથી તે ગુંગળાંધ મરે છે. ઓઝામાં ઓછી ચાર મીનીટમાં માણસ પાણીના તળીએ છેવટનો જાય છે. વધતામાં વધતો વખત ચઉદ મીનીટ લાગેલી નોંધાયેલી છે. ડુબતાં ફાંફાં મારીને ઉપર નીચે આવજાય કરતાં અરથો કત્તાક પાણુ નીકળી ગયલો નોંધવામાં આવ્યો છે, પણ સાધારણ રીતે પાણીમાં ચારથી પાંચ મીનીટમાં માણસનું મરણ નીપજે છે.

ડુબી મરેલાં માણસનો દેખાવ (Appearances Caused By Drowning)—જેઓ પાણીમાં ડુબી મરે છે તેમની લાસ તુરત હાથ લાગે તો તેનો દેખાવ ધણોખરો નીચે પ્રમાણે જણાશે :—શરીર ઠંડું, અને આમડીનો રંગ સફેદ, અને તેની ઉપર અહીં તહીં રાતાં ધાખાં; મોં તદન શીકું; જડામાં બંધ, અને હોઠ અને નસકોરાંમાં શીણુ; જીભ સુજેલી પણ મોંમાંથી બહાર નિકળેલી નહીં; આંખ અરધી ઉંઘાડી, અને ઉપરના પોપચાં સેહજ સુજેલાં; ગુંટણ અને કાણી વળેલાં; પેટમાં પાણી ભરાયલું; ચીરીને જોતાં હૃદયની જમણી બાજુમાં ડાબી બાજુ કરતાં વધારે લોહી; અને મોં તદન બદલાઈ ગયલું અને સુજેલું.

કુખેલાં માણસોને પાણીની સપાટી ઉપર આવતાં વખત લાગે છે. પાણી થોડાં અથવા ઊંડા હોય તે ઉપર તે વખતનો આધાર રહે છે, તેમજ મીઠાં અને ખારાં પાણી ઉપર પણ તેનો આધાર છે.

તકીઆ (Pillows)—કેટલાકે તનદરોસ્તી વિષે લખતાં તકીઆ વિષે લખે છે કે પક્ષીના પીછાંના તકીઆ બચ્ચાંઓને માટે વાપરવા કરતાં ઘોડાના બાલથી ભરેલા તકીઆ વાપરવાથી તેમની તનદરોસ્તી વધારે સચવાય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે પીછાં ગરમ છે અને ઘોડાના બાલ ઠંડા છે. બચ્ચાંના માથાંને જેમ ઠંડક રહે તેમ સારું.

તજ (Cinnamon)—તજનું ઝાડ ૨૦ થી ૩૦ ફુટ ઉંચું ઉગેછે. એ ઝાડની છાલની અંદરનો ગર તે જે તજ આપણે વેચાતી લીએ છીએ તે. સીલોનના ટાપુમાં એ પહેલાં મળતી હતી. એ મલબાર, કાચીન ચાએના, સુમાત્રા વગેરે મુલકોમાં ઉગેછે, તેમજ આઝીલ દેશમાં, મોરીસીઅશ, જેમેકા અને બ્રિજ ગરમ મુલકોમાં ઉગેછે. તજમાં ચોકકસ જાતનો પમરાટ રહેછે અને એ સ્વાદદાર રહેછે, અને એ લેહજત અને વાસ માટે તહરેવાર પકવાનોમાં ભેળવામાં આવેછે. એ ખોરાક પાચન કરવામાં મદદ કરેછે. દાંતનાં મંજનમાં પણ લોકો તજ નાખેછે.

તડકાની લુ (Sun-stroke)—તડકામાં ફરતી વખતે માથાંને બહુ સંભાળવું જોઈએ. સુરજનાં કારણે સીંધા માથાં અથવા કપાળ ઉપર પડે તો તેજ વખતે જીવ બગડે છે, અને જે તુરત ઉપાયો નહીં લેવાંમાં આવે તો તેથી જીવને હાણી થાય છે. તડકામાં 'ફરતી' વખતે માથું ઢાંકેલું રાખવા ઉપરાંત જીવનો ઉપયોગ કરવો. તડકામાંથી તુરત આવ્યા પછી મોંઢાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા. તડકામાંથી આવીને ઠંડો કાઢેલો લેમોનેડ પીવો સારો છે.

તડકો, જીવો ઉજાસ.

તદન સુખ (Perfect Happiness)—સંપુર્ણ સુખ આ દુન્યા માટે છેજ નહી. તે જતાં કેટલાંક ધાર્મિક અને સંતોષી માણસો પોતાને ધૂણા સુખી સમજે છે, પણ તે માની લીધેલું સુખ કહેવાય. જેઓને જાનજા ઓછી હોય તેઓની જાંદગી લાંબી થાય છે. ગુસ્સો, ચીરડાટ, ધરતો અને બાહુરતો કંટાળો એ સઘળાં માણસની જાંદગીની દોરી ટુંકાં કરે છે તેમાં કશો શક નથી.

તનદરોસ્તી અને ઉજસ, જીવો ઉજસ અને તનદરોસ્તી.

તનદરોસ્તી એક ફરજ છે (Preservation Of Health A Duty)—આપણાં શરિરની સંભાળ લેવી એ આપણી ફરજ છે. તનદરોસ્તી વગર આપણે કામ કે અભ્યાસ કરી શકીએ નહીં, અને તનદરોસ્તી વગર નિતીની ખિલવણી થતી નથી. જો આપણી તનદરોસ્તી બગડેલી હોય તો નાદરસ્ત તખીયતને લીધે આપણે કેટલીક લાલચના ભોગ થઈ પડ્યે છીએ. ન્યારે આપણે આગરની પડ્યે છીએ ત્યારે મૂખ્ય કરીને આપણો સ્વભાવ બગડે છે, અને તે વખતે આપણે સારા ઉપાયો હોય છે તે પડતા મેળીને લલતા ઉપાયો કર્યે છીએ; દાખલા તરીકે દારૂ પીવાની ટેવ પાડ્યે છીએ અને કેટલીક વખત બીજી કેટલીક નકારી ટેવો પાડ્યે છીએ. આપણી સર્વથી મોટી અને પછેલી ફરજ શી છે? આપણી મોટામાં મોટી ફરજ એ છે, કે આપણા લાઈ-બધેને આહવા અને ખુદા તરફ માનની અને પ્યારની નજરથી જોવું. હવે આ વાત ખરી છે, કે આપણી નાદરસ્ત હાલતમાં આપણાં પાડપાડોશી તરફ પ્યારની લાગણી આપણે ધરાવી શકતાં નથી. ખરાબ તખી-યતથી આપણાં મીઠાજ બગડે તો તેવા બગડેલા મીઠાજ વખતે આપણા પાડપાડોશીની તરફ જેવી જોઈએ તેવી સારી રીતે આપણે વરતી શકતા નથી, તેમજ આપણે બીમારીની હાલતમાં ખુદા તરફ પણ માન અને પ્યાર ધરાવી શકતા નથી, કારણ કે આ વાત તો તદન ખુલ્લી છે કે બીમારીમાં મીઠાજનાં બગડવાં સાથે અસંતોષપણું દાખલ થાય છે,

અને એટલું યાદ રાખવું, કે ખુશ મીઠાજ વગર ખુદાની ખુબી આપણે જેવી જોઈએ તેવી રીતે ખરાબર ગાઇ શકતા નથી. અલબત્તાં, સીક માણસ ખુદાને તદ્દન વીસરી જઈ શકતો નથી, પણ જેવી તેની સ્તુત્ત્રી અને ખુબી આપણી સારી તનદરોસ્તીમાં કરી શક્યે તેવી રીતે બગડેલી તખીયત અને બગડેલા સ્વભાવ સાથે આપણે કરી શકતા નથી. નાદ-રસ્ત તખીયતમાં એ એ ફરજ બજાવી શકાતી નથી; જ્યારે તમારી તખીયત સારી હોય ત્યારે એક વાત યાદ રાખવી, કે કોઈપણ લાલચમાં પડવું નહીં, અને જો જાણી જોઈને તમારી તખીયત બગાડશે તો તમને ખીજી વધુ લાલચોમાં સપડાવું પડશે.

તનદરોસ્તી ધંધાદારીઓની (*Health In Different Professions*)— ‘ક્વોરટરલી રિવ્યુ’માં એક જાણે થોડા વખતની ઉપર જુદા જુદા ધંધાદારીઓની તનદરોસ્તી વીધે લખાણ કર્યું હતું તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે:—

કસાઈઓ નાની ઉંમર કાઢે છે. એ ધંધો જોરાવર બાંધાના જુવાનીઆઓથીજ થઈ શકે છે, તેથી વીસ પચીસ વરસનો નવો કસાઈ હમેશાં કદાવર અને જોરાવર રહે છે, પણ એ ધંધાની અસર એટલી બધી ખુરી છે કે તેમની તનદરોસ્તી થોડીવારમાં બગડી જાય છે અને સાધારણ રીતે કસાઈ થોડી ઉંમરમાં મરણ પામે છે.

માછલી વેચનારાંઓ કસાઈ કરતાં વધારે તનદરોસ્ત રહેતાં નથી, પણ પાંઉ બનાવનારાંઓ માછલી વેચનાર તથા કસાઈ જેટલી ખરાબ તનદરોસ્તી ભોગવતાં નથી. પાંઉની ભઠ્ઠીમાં કામ કરનારની મોટી ઉંમરે તખીયત બગડે છે.

દારૂવાલા અને હોટલવાલાઓ ઘણાં દુઃખ દરદોષી પીડાય છે. તેમના ધંધામાં અતીશય ખાવાપીવાની લાલચ રહે છે અને તેમની ખરાબ તનદરોસ્તીનું કારણ તેમના ધંધામાં સાફ સાફ ખાવાની અને દારૂ પીવાની સગવડને લીધે છે. એટલાં માટે કેટલીક વીમા કંપનીઓ દારૂ વેચનારનો વીમો મોઢાં પ્રીમીઅમે ઉતાવે છે.

ધર્મગુરુઓ પણ સારી તનદરોસ્તી ભોગવે છે, પણ ડાકટરો એટલી સારી તનદરોસ્તી ભોગવતા નથી. ડાકટરોને ધર્મગુરુઓ કરતાં વધારે ફિકરચિંતા રહે છે, તેમજ દુઃખદરદોના સમાગમમાં તેમને આવવું પડતું હોવાથી તેમનો જીવ જોખમમાં રહે છે. વળી તેમાંના કેટલાકની આશાયસમાં ઘણી ખલલ થાય છે. આથી ડાકટરોની તનદરોસ્તી બગડે છે.

રેલ્વેની સડક ઉપર કામ કરનારાઓ જોખમમાં રહે છે. ટેબલપર બેસીને કામ કરનારા અને કાપડયાઓ સરાસરી ઓછી તનદરોસ્તી ભોગવે છે. ગાડીનાં કારખાનામાં કામ કરનારા હીક તનદરોસ્ત માલુમ પડે છે. કરાઈ, સુથાર, અને ગાડીનાં ચાક બનાવનારા ખીન્ન માણસો કરતાં તનદરોસ્ત નજરે પડે છે. લુહારની તનદરોસ્તી એટલી સારી રહેતી નથી.

નકસીકામ કરનારા અને ઢોળ ચઢાવનારાઓને ધંધાની ઘણી ખરાબ અસર થતી નથી, પણ નળ બેસાડનાર અને કાચ બેસાડનારના ધંધા ખરાબ છે. ઉન, રેશમ અને રૂની મીલમાં કામ કરનારાઓમાં મરણનું પ્રમાણ અતીઘણું વધારે આવતું નથી. દરજીના ધંધામાં સુખાકારી નથી અને કુંભારની તખીયત જલદી બગડે છે. ખાણોમાં કામ કરનારાઓની સુખાકારી બગડેલી રહે છે. ધાતુઓ ઘડનાર કરતાં ખાણોમાં કામ કરનારાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે રહે છે. જે લોકને ઘરની બાહુરનું કામકાજ હોય અને તેઓ સરદીમાં અને પાણીમાં ફરે નહીં તો તેમની તખીયત મનમાનતી રહે છે. સાથી તનદરોસ્ત જોશે તો ખેડુતો અને ખેતરમાં કામ કરનારાં હોય છે. ખેડુતનાં છોકરાં પ્રણેલાં દુબળાં દેખાય છે પણ જેમ મોટાં થાય છે તેમ તનદરોસ્ત બનતાં જાય છે.

તનદરોસ્તીની કદર (Appreciation Of Good Health)-
તનદરોસ્તીની કદર કોણુ જુજી શકે ? જેને ખુદરતે તનદરોસ્ત બનાવ્યો હોય તે તનદરોસ્તીની કદર જુજી શકતો નથી એ તો ખરી વાત છે. તેને તનદરોસ્તી મેળવવાની તકલીફ પડેલી નહીં તેથી તે શું જાણે કે

તનદરોસ્તીની કિમત કેટલી છે? તનદરોસ્તીની કદર જ્યારે તે આજ્ઞારી પડે ત્યારેજ તેને લાગે છે. તે વેળા તે ઘણી આજ્ઞેજથી ગયલી તનદરોસ્તી પાછી માગે છે અને તે મેળવવાને પૈસા ખર્ચે છે.

જેઓ શીખેલા અને લાણેલા છે અને જેઓ તનદરોસ્તીની આખ-દનો સારો અભ્યાસ કરી ચુક્યા હોય તેઓજ પોતાની તનદરોસ્તી સાચવવાનો યત્ન કરે છે, અને તનદરોસ્તી ખોડીને તે પાછી મેળવવાનાં ફાંફાં મારવાને બદલે આગળથીજ તનદરોસ્તી લાંબો વખત સાચવી રાખવાની કોશિશ કરે છે.

જેઓ તનદરોસ્તીની કિમત સમજી શકતાં નથી તેઓને એક લખનાર નિચે પ્રમાણે કહે છે :—

એ તનદરોસ્ત માણસો, તમે તમારી તનદરોસ્તીની કદર યુજતાં નથી, વાસ્તે સાંભળો. તનદરોસ્તી શું છે તે હું તમને કહું, કે જેથી તમે તમારી તનદરોસ્તીની કદર યુજતાં શીખો, તનદરોસ્તીને ચાહતાં શીખો, તે અમૂલ્ય છે તે સમજતાં શીખો, અને તેને સાચવી રાખવાની તજવીજ કરો. તમારાં ખાણાપીણામાં સ્વાદ, લહેજત અને મજાહ મુકે છે તે તનદરોસ્તી છે. જો તમને ખુદરતે તનદરોસ્તી બક્ષી નહીં હોત તો ખુદરતનો ખાવાપીવાનો દૂકમ તમને એક ઓળ સમાન, એક શિક્ષા સમાન અને ગુલામગીરીના કાયદા જેવો સખ્ત લાગત. તમને તમારું બિહાનું હુંફાળું લાગે છે ને તમને મીઠી અને તાજગી બક્ષનારી ઉંઘ આવે છે, તેનું કારણ તમારી તનદરોસ્તી છે, તેથીજ તમે સહવારે પાછા તાજા ઉઠો છો અને બીજા દિવસ ઉગ્યો એમ જાણી ખુશી થાઓ છો. તમારાં દિલ ઉપરના અને ગાલ ઉપરના ખાડા ભરાયલા છે અને તમે ગોલ અને પેંડા જેવા બન્યા છો, તેનું કારણ પણ એ તનદરોસ્તી છે. તેથીજ તમારા મોંઢા ઉપર રતાસ છે, અને મોં ઉપર નુરાની છે. એ તમારી તનદરોસ્તીને લીધેજ તમને ફરવા હરવા ગમે છે. એ તનદરોસ્તીથીજ તમારું મન લાંબો વખત ટકી શકશે. એ તનદરોસ્તીથીજ તમારું નાશ-

કારક શરિર ટકી રહ્યું છે, અને તમારું જોર અને જીવાની બચવા પામી છે. એ તનદરોસ્તીથીજ તમારો જીવ આ શારિરીક ખોખામાં ખુશાલ રહ્યો છે, અને ખુશાલીનાં કિરણો તમારી આંખોમાંથી બહાર ફેંકે છે. એ તમારી તનદરોસ્તીને લીધેજ તમને મોજમજાહ કરવા ગમે છે. હવે તમે એમ વિચારો કે એ તનદરોસ્તી જે તમારી તરફ દુશ્મનાઈ દેખાડવા લાગી અને તમારી આગળથી જતી રહી, તો તમારી શી હાલત થાય તેનો ખ્યાલ કરો, અને પાસું કેવી રીતે બદલાઈ જાય તેનો વિચાર કરો, અને તમારું સુખ, એન અને સગવડ અને મજાહ એ સઘળાંનું શું થાય તેનો ગંભીર ગોહર કરો. જે નિંદ્રા તમને પહોંચી રાતથી તે બીજી સહવાર પડે ત્યાં સુધી આવતી હતી, તે લાંબી તુટી આવે છે અને વખતો વખત તમારી ઉંઘમાં ખલલ થાય છે એટલે એ ઉંઘ કશી ગણતરીમાં લેવાજોગ કહેવાય નહીં. એથી રાત જે તમને એક પળકારા જેવી લાગતી હતી, તે હવે લાંબી અને કંટાળા સમાન માણુમ પડે છે, અને જે બિઝાનું તમને હુંક આપતું હતું તે હવે તમને કરડવા માંડે છે. ચાલવા હાલવા અને રમત ગમત એ સઘળું તમને કડતું જેર જેવું લાગે છે. જે આંખોમાંથી ખુશાલીના કિરણો નિકળતાં હતાં તે આંખ એક કાચના દડા જેવી લાગે છે, અને તમારા આંખના ડોળા જેમને સામા ધણીને બિંક લાગે છે, અને તમારી આંખો એક પુતલાંની આંખો માફક એમથી તેમ ફરે છે.

જો શરિરની સુખાકારી અને ખીડાકારીનાં ચિત્રો એવાંજ હોય તો પછી તનદરોસ્તી સાચવવાનો યત્ન કરવામાં જેરલાલ શો છે? ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું જળવવું, જીરસોએને કાણુમાં રાખવા, ખરાબ અને દુર્ગંધ હવાથી દુર રહેવું, અને જે રાહ રીતી અને રસમ તનદરોસ્તીને બગાડનારી માણુમ પડે તેનાથી દુર રહેવું, એમાં ખોટું શું છે? એમાં ખોટું કશું નથી, ઔર એમાં ફાયદા છે.

તનદરોસ્તીનો આધાર (What Does Health Depend On?)—તનદરોસ્તીનો આધાર નીચલી દસ બાબતો ઉપર મૂખ્ય આધાર રાખે છે:—

(૧) મનની પવીત્રાઈ અને શાંતી, (૨) ખુશ મીઠાઈ, (૩) મીઠાહારી પથ્થુ, (૪) સારી દોસ્તી, (૫) અંગબળની કસરત, (૬) ચોખ્ખી હવા, (૭) સારો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી, (૮) સારી ભૂખ, (૯) સારી ઉંઘ અને (૧૦) સાદો પણ હુક આપે એવો પોશાક.

તંબાકુ (Tobacco)—એ અમેરિકા દેશમાંથી સોધી કઢાડવામાં આવ્યો છે. દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકો અસલથી તંબાકુનો ધુઓ લેતા હતા. કોલમ્બસે જ્યારે ઇ. સ. ૧૪૯૨ માં અમેરિકા શોધી કાઢ્યું ત્યારે યુરોપિયનોને તંબાકુની જાણ થઈ. કોલમ્બસના જે ખલાસીઓ અમેરિકાના કિનારા ઉપર ગયા ત્યાંથી ખજાર લાવ્યા કે અહીંના દેશીઓ મોંઢમાંથી અને નાકમાંથી ધુઓ કઢાડે છે. આ વાતથી અલબત્ત યુરોપિયનોને પેટેલાં નવાઈ ઉપજી હતી. ત્યારપછી બીજાં સો વરસે તંબાકુ પેટેલા વહેલો યુરોપમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો. તંબાકુ પીવાની ફેશન શરૂ કરનાર ઇંગ્લંડનો જાણીતો રાજદ્વારી પુરૂષ ‘સર વૉલટર રાલી’ હતો. તેના વખતમાં જોઈએ તંબાકુ પી નહીં જાણે તે મોટી મંડળીમાં ગ્રહસ્થ કહેવાતો હતો નહીં. તે વેળાનાં કેટલાંક અજ્ઞાન લોકો વળી કોઈના મોંમાંથી ધુઓ કાઢડતાં જોઈને અજ્ઞયજ્ઞ થતાં કે ગભરાતાં હતાં. સર વૉલટર રાલીના ઘરમાંજ એવો એક દાખલો બન્યો હતો. તે એક દિવસે એકલો બેસીને એક પાઇપમાં તંબાકુ નાખીને પીતો હતો. તેના એક નોકરે તેનાં મોંમાંથી ધુમાડો બાહર નિકળતો જોઈને તે મુઝો મુઝો જઈને એક પાણીથી ભરેલી બાળડી લાવ્યો ને તેણે તે સર વૉલટર રાલીના માથા ઉપર રેડી. તેના સમજવા પ્રમાણે સર વૉલટર રાલી સળગી ગયો હતો, અને આજે બુજવવાની મતલબથી તેણે તેની ઉપર પાણી રેડ્યું હતું.

હાલ સુધરેલા દેશમાં જે ટોળી થઈ છે. એક ટોળી જેમાં સંખ્યા હજી મોટી છે તે બીડી અને તંબાકુ પીવાની તરફેણમાં છે. બીજી ટોળી જે થોડુંક થયુંજ હસ્તીમાં આવી છે અને તેમાં સંખ્યા નાની છે, તે છતાં તે બીડી કે તંબાકુ પીવાની વિરૂધ્ધ છે.

પારસીઓ જેઓ બીડી કે તંબાકુ પીતા નથી તેઓ તંબાકુમાંથી બનાવેલી તપખીર સુધે છે. હિંદુસ્તાનમાં તેમજ બીજે ઠેકાણે કેટલાકો પાન સાથે કે પાન વગર તંબાકુ મોંમાં મુકીને ચાવે છે.

જેમ અશીણ ખાવાની અને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે તેમ તંબાકુ ખાવાની અને બીડી પીવાની અને તપકીર સુધવાની પણ આદત પડે છે, અને તે એકદમ જતી નથી.

તંબાકુના પાતરાંની, બીડીની, કે તપખીરની મનુષ્ય જાતને કશી અગત્યતા નથી અને એ વગર ચાલે એમ છે. તનદરોસ્ત માણસને એ વ્યસનની ટેવ પાડવાથી કાંઈપણ ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન થાય છે. વળી એથી ખરચ થાય છે તે જુદો. ગરીબ માણસો જેટલો પૈસો તંબાકુ અને બીડી પછવાડે ખરચે તેટલો પૈસો સારા ખોરાક પછવાડે ખરચે તો આંર બહુતર, કારણકે પુષ્ટીકારક ખોરાકથી શરીરને સીધું કે આડકતરું કશું નુકસાન થતું નથી.

કેટલીકવાર કેટલાંક દુઃખમાં તંબાકુ કે તપખીર ફાયદો કરે છે એ વાત ખરી છે, પણ તે ચોક્કસ દુઃખ દરદની વેળાજ વાપરવાની મંજુરત ભલામણ કરી શકાય છે.

ટુંકમાં, સારી તનદરોસ્તીની વેળા એ ચીજોથી સદંતર દુર રહેવું સલામતી ભરેલું તેમજ કરકસર ભરેલું છે.

તંબાકુ જોર ટકાવી રાખે છે (*Tobacco Sustains Power*)—રીતસર તંબાકુનો વપરાસ કીધો હોય તો શરીરને ટકાવી રાખે છે, વજન વધારે છે, થાકની સામે અંગને ટકાવી રાખે છે, અને ભુખને થોડી વાર ટકાવી રાખે છે. તાવની બીમારીમાંથી ઉઠ્યા પછી તંબાકુની પાછપથી દરદીને રાહત મળે છે. લશકરી સીપાઈ અને મનવારના ખલાસીઓને તંબાકુ ઘણું લાવે છે. ખાણોમાં કામ કરતા હજારો મજૂરોને તંબાકુથી કામ કરવાની સુઝ પડે છે.

તંબાકુ તરફ ધિક્કાર (Hatred For Tobacco)—અસલના વખતમાં કેટલાક જાણુને તંબાકુ ને ખીડી તરફ એટલો ધિક્કાર હતો કે એક દાખલો અતરે આપવાનું મન થાય છે. ઇ. સ. ૧૬૧૬માં વેલાતના 'ડરબી' ના પ્રગણામાં એક બુદ્ધો પોતાનું વસીઅતનામું કરી ગયો, તેમાં તે એવું જણાવી ગયો કે મારી સઘળી મીલકત હું મારા વડા છોકરાને સોંપું છું, પણ જો મારાં બીજાં છોકરાંમાંથી કોઈખી મારો છોકરો કે છોકરી મારા વડા છોકરાને ખીડી પીતાં કે તંબાકુ ખાતાં જોય ને તેમ પુરવાર કરે, તો તેમ પુરવાર કરનાર મારી સઘળી મીલકત મારા વડા છોકરા પાસે પાછી લઈ લેવાનો હક ધરાવે છે. અન્યથા જાતનાં વસીઅતનામાંનો આ એક નમુનો છે.

તંબાકુ તૈયાર કરવાની રીત (Preparation of Tobacco)—તંબાકુ તેની ખુદરતી અસલ હાલતમાંજ વેચાતો નથી. તેને કોઈ સુકવે છે, ઉકાળે છે, અને બીજી કેટલીક રીતે તૈયાર કરે છે, પણ તેથી તેનાં ખુદરતી વાસ અને ગુણ કેટલેક દરજ્જે નાશ પામે છે. કેટલીકવાર તંબાકુને કેટલીક જાતના દારૂમાં, મસાલામાં, અને આંધણામાં પકવે છે, અને એ પ્રમાણે તૈયાર થયેલાં તંબાકુનાં પાતરાં જુદો જુદો સ્વાદ, વાસ અને ગુણ ધરાવે છે.

તંબાકુની અસર (Effects of Tobacco)—તંબાકુની અસર બધા ઉપર એક સરખી થતી નથી; કોઈ તંબાકુથી દોંગા બને છે; એથી કોઈનો કોડો સખ્ત થાય છે અને કોઈને બદલજમીનો રોગ લાગુ પડે છે; કોઈની બાદી તોડે છે અને કોઈને ઝાડો લાવે છે; કોઈને ઉંઘ લાવે છે અને કોઈને જાગૃત બનાવે છે; ચોક્કસ ખવાસના માંણુ-સને તંબાકુથી હુસ્યારી અને અક્કલ આવે છે. કોઈની બુદ્ધિ અને અક્કલ એથી ગુમ થાય છે; તંબાકુથી કોઈનું મન શાંત થાય છે અને સઘળું દુઃખ વીસરી જાય છે, અને કોઈ તંબાકુ ખાધા પછી ગભરાતો અને બિહતો રહે છે; લગાઈપર જતી વખતે કેટલાકો તંબાકુ પીએ છે કે

જેથી હુશ્યારી અને જોર આવે, અને કેટલાકો લગાઇપરથી પાછા ફર્યા પછી તંબાકુ કે બીડી પીને મનને શાંત કરે છે. તંબાકુની આદત એકદમ છોડ્યા પછી કાંઈની તનદરોસ્તી એકદમ સુધરે છે અને કાંઈ એકદમ લેવાઈ જઈને પાતળો થાય છે.

તંબાકુની ખરાબ અસરો (Bad Effects of Tobacco)—અતીઘણી બીડી પીવાથી અથવા તંબાકુનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી લોહીના ફેલાવા ઉપર અસર થાય છે, દમ લેવાની નળી ઉપર અસર થાય છે, હૃદયની પાચનશક્તિ ઉપર અસર થાય છે, આંખ બગડે છે અને શરિર ઉપર સાધારણ રીતે માડી અસર થાય છે.

ન્યારે જ્ઞાન તંતુ ઉપર એની અસર થાય છે ત્યારે માથું દુઃખે છે, ઉંઘ આવતી નથી. સુસ્તી લાગે છે, અને મગજ કેંકાણે રહેતું નથી અને હાથ પગમાં ધુન્ડરી લાગુ પડે છે.

ન્યારે લોહીના ફરવા ઉપર તંબાકુની અસર થાય છે, ત્યારે જાતીમાં ધબકારા થાય છે, ચક્કર આવે છે, અને નાડ અનિયમીત અને નબળી ચાલે છે. ન્યારે દમ લેવાની નળી ઉપર એની અસર થાય છે ત્યારે દમ મુશકેલીથી લેવાય છે, અને ગળામાં સોજો આવે છે. ન્યારે હૃદય ઉપર એની અસર થાય છે, ત્યારે ભૂખ મરી જાય છે, જાતી ઉપર આગ બળે છે, અને જીભ ઉપર ખરાબ થરો થાય છે. ન્યારે આંખ ઉપર એની અસર થાય છે ત્યારે આંખમાં ગરમી થાય છે અને આગ બળે છે અને કેટલીકવાર આંખે ઝાંખ મારે છે. અતી ઘણા તંબાકુથી આંખને અંધાપો લાગુ પડવાના પણ દાખલાઓ અનેક છે.

સાધારણ રીતે શરિરની અને મોહની ચામડી શીકરી અને બિલકુલ રતાસ વગરની માલુમ પડે છે, લોહી બગડેલું રહે છે, તેમજ શરિરમાં લોહી પુરતું હોતું નથી.

એક બંધ ઔરડામાં બેસીને બીડી કે તંબાકુ પીવું નહી, તેમજ રેલ્વે ત્રેનમાં, જ્યાં સંખ્યાબંધ લોકો બીડી પીએ, ત્યાં બીડી પીવી

નહી. ત્યાં દેખાઈતી રીતે હવા ચોખ્ખી હોયજ નહી, અને ત્યાં એકના મોંમાંથી નિકળેલો ધુંઓ ખીજનાં મોંમાં જાય છે.

તંબાકુનો ઉપયોગ અને ગેરઉપયોગ (*Use And Abuse Of Tobacco*)—તંબાકુ જેવી ખરાબી કરનારી વસ્તુ લાખો અને કરોડો માણસો વાપરે છે ત્યારે એમાં કાંઈ ગુણ હશે જેથી લોકને એ વાપરવામાં ફાયદો મળુમ પડતો હશે એમ માનવામાં આવે છે કે તંબાકુ વાપરનારના શરિર ઉપર કામના ખોળની અસર થતી નથી. તેમજ એ શરિરના જ્ઞાનતંત્ર ઉપર ઘસારો થવા દેતું નથી. તંબાકુનો મુખ્ય ઉપયોગ મરદોમાં છે, કારણ કે મરદોને દુન્યાની હેજગારીમાંથી પસાર થવું પડે છે. ઓરતોને મરદો જેવી હેજગારી નથી, અને તેથી તેમને તંબાકુ વાપરવા ગમતો નથી. જેઓને મગજ કસવું પડતું હોય, જેઓના કામકાજમાં મનને મહેનત પડતી હોય, તેઓએ તંબાકુનો ઉપયોગ દૂરસદ અને શાંતીના વખતે કરવો. એમ કરવાથી મનની થાક ઉતરીને તેમના જીવને રાહત મળે છે. જેઓને આખો દિવસ બેસી રહેવાનું હોય તેમને માટે તંબાકુના ઝાઝા વપરાસની જરૂર નથી. પરંતુ જેમ દારૂના ઉપયોગમાં કહ્યું છે, તેમ તંબાકુનો ઉપયોગ પણ હમેશાં મધ્યમપણાની હદમાં રહેવો જોઈએ.

તંબાકુના અતીવ્રણ વપરાસથી મુખ્ય ગેરફાયદો હૃદયને થાય છે; છાતીને ઘબકારા લાગુ પડે છે; અને સ્વભાવ ચીરડાઉ અને છે. ખીજના નાના પ્રકારનાં દુઃખો એથી ઘણાં થાય છે, જેવાં કે ગળાંનો સાંજો, બદહજમી, વગેરે. એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે બીડી ને તંબાકુ મેહેનતુ માણસને માટે છે. ટેબલ ઉપર બેસીને લખનારને બીડી કે તંબાકુથી નુકસાન થાય છે. જેઓને આખો દાહડો અંગ કસવાનું હોય ને ઘરની બાહર રખડવાનું હોય તેમને બીડી કે તંબાકુ માફક આવે છે. વળી કેટલીક પ્રજાને તંબાકુનો વપરાસ માફક આવે છે અને કેટલીક પ્રજાને તંબાકુ નુકસાન કરે છે.

જેમ દારૂ વિષે તેમ તંબાકુ વિષે. દરરોજ કેટલી ખીડી પીવી ને કેટલો તંબાકુ વાપરવો તે માટે એક નક્કી કાયદો કહી શકાય નહીં. બનતાં સુધી જમી રહ્યા પછી આશાયશ લેતી વખતે એકાદ ખીડી ઘણી પુરતી કહેવાય છે.

તંબાકુનો કેફી તત્વ (Essential Part Of Tobacco).— જેમ આહનો મૂખ્ય તત્વ ‘થીન’ છે, અરીણનો મૂખ્ય તત્વ ‘નારકોતીન’ છે, જેમ કાશીનો મૂખ્ય તત્વ ‘કાશીન’ છે, તેમ તંબાકુનો મૂખ્ય તત્વ ‘નીકોતીન’ છે. જુદા જુદા દેશના તંબાકુમાં વધતી ઓછી કેફ રહે છે. કોઈમાં સેંકડે એ ટકા તો કોઈમાં સેંકડે દસ ટકા ‘નીકોટીન’ રહે છે. હાવાનાના કુમળાં તંબાકુનાં પાતરાંમાં થોડું નીકોટીન રહે છે. વરજનીયાના તંબાકુમાં સેંકડે છ ટકા નીકોટીન રહે છે.

તરકારી (Vegetables)—માંસના ખોરાક વગર માણસ જીવી શકે છે, પણ તરકારીના ખોરાક વગર માણસ જીવી શકતું નથી. તરકારી અને ફલફલાદીને તદ્દન રૂખસત આપ્યે અને માંસના ખોરાક ઉપર ગુજરાન કરવા માંડ્યે, તો દુઃખ દરદો થવા વીના રેહશે નહીં. તરકારીમાં પટેટા, કોબી, કાંદો, દુધી, ભીંડાં વગેરે છે. કેટલીક તરકારીમાં ‘ફાસફરસ’ નો તત્વ હોવાથી બેજાંનાં કામ કરનારાંઓને તરકારી ખાવી સારી છે.

તરવાનો હુન્નર (Art of Swimming)—જેમ બને તેમ જલદી દરેક છોકરા અને છોકરીને તરતાં શીખવવું જોઈએ. હાલ એ હુન્નર તરફ ઝાઝું લક્ષ આપવામાં આવતું નથી, પણ અસલના યુનાની લોકો પોતાનાં છોકરાંઓને વાચતાં લખતાં શીખવવાની જેટલી કાળજી રાખતાં હતાં તેટલીજ કાળજી તેમને તરવાનો હુન્નર શીખવવા માટે રાખતાં હતાં. જ્યારે આપણે હાલ અજ્ઞાન માણસને માટે કહીએ છીએ કે ‘એને વાંચતાં કે લખતાં આવડતું નથી’ ત્યારે અસલના યુનાનીઓ કહેતા કે ‘એને વાંચતાં કે તરતાં આવડતું નથી.’

તરસ (Thirst)—ભૂખની લાગણી જેમ થાય છે તેમ તરસની લાગણી પણ થાય છે. ઘણાંઓ એમ સમજે છે કે મોઢું સુકાય છે

તેથી તરસ લાગે છે પણ મોઢું સુકાય છે તેથીજ તરસ લાગતી નથી. શરિરમાં પાણી ઘટી જાય ત્યારે મોઢું સુકાય છે, અને તરસ લાગે છે. તરસ લાગે ત્યારે 'એમ સમજ' કે શરિરમાં પાણી ખપી રહ્યું છે અને શરિરને વધુ પાણીની જરૂર છે. કોઈ કોઈ સંજોગમાં શરિરને પાણીની જરૂર નથી હોતી તે છતાં તરસ લાગે છે. ઘણા દાખલા બન્યા છે જેમાં ખોરાક વગર માણસ કેટલાંક અઠવાડિયાં સુધી રહી શકે છે, પણ પાણી વગર ત્રણ ચાર દિવસથી વધુ રહી શકવાના દાખલા બન્યા નથી. તરસથી મોઢું, તાળવું અને ગળું સુકાય છે; મોઢામાં થુક ઓછી છુટે છે; મોઢું ચીકણું ચીકણું થાય છે; જીભ તાળવાને વળગે છે; સાદ ખોખરો થાય છે; આંખ લાલ થાય છે; દમ બરાબર ચાલતો નથી અને અંગ તપી આવે છે. ભુખની શરૂઆતમાં બેચેની જેવું કશું લાગતું નથી, પણ સેહેજ પણ તરસ લાગે છે તો જીવને બેચેની લાગે છે. તરસને માણસ પોતાના કાળમાં રાખી શકે છે. જેઓને અવારનવાર ઢીંચવાની ટેવ પડી હોય છે, તેમને તરસ ઘડી ઘડી લાગે છે.

ભુખ અને તરસને જાણે એક એક સાથે બનતું નહીં હોય તેમ જ્યારે ભુખ લાગે છે ત્યારે પાણી પીવાં ગમતું નથી. અને જ્યારે તરસ લાગે છે ત્યારે ખાવા ગમતું નથી. ગુસ્સાથી ભુખ મરી જાય છે પણ તરસ લાગે છે.

તરસ ક્યારે લાગે છે (Thirst, When Felt ?)—દરરોજ એક તનદરેસ્ત માણસના શરિરમાંથી ૭ રતલ પાણી ઓછું થાય છે. એ ૭ રતલમાંથી એક રતલ પાણી ઓછું થાય ત્યારે માણસને પાણી પીવાની આલેશ થાય છે. જો આપણે કસરત કરીએ અથવા તો જો ગરમ હવામાં રહીએ તો શરિરમાંથી પાણી વધારે ઓછું થાય છે અને જેમ શરિરમાંનું પાણી ઓછું થાય તેમ તરસ લાગે છે. જો આપણે વધારે ખાઈ ખાઈએ તો તરસ વધારે લાગે છે, અથવા જ્યારે આપણે સ્વાદદાર ચીજ ખાઈએ ત્યારે પણ પાણી પીવાની મરજી થાય છે. કેટલીક દવાઓ પીધાથી તરસ

વધારે લાગે છે. જેવારે આપણી તનદરોસ્તી બગડીને નાડ વધારે ચાલે અને ખોરાક બરાબર પચે નહીં, અને જીભ સુકી થઇને મોઢું સુકાઇ જાય, ત્યારે આપણને પાણી પીવાનું મન થાય છે, પણ તે હમેશાં ખરી તરસ નહીં સમજવી.

તલ્લી (Spleen)—મનુષ્યમાં પેટની ડાબી બાજુએ પેટ અને છાતીના પરડાની વચ્ચે તલ્લી રહે છે. એ નરમ અને વાદળાં જેવી વસ્તુની બનેલી છે. ડાબી બાજુના ગુરડાની ઉપર એ મુકેલી છે, અને એ ગુરડા સાથે ઝીણી નસોથી તેને સંબંધ છે. તલ્લીનું સાધારણ કદ ચાર ઇંચ લાંબી, ત્રણ ઇંચ પોહળી, અને એ ઇંચ જડી હોય છે. કોઇ વાર તલ્લી ઝુલી આવે છે. તાલ્લીઆ તાવથી લાંબો વખત પીડાતાં માણસની તલ્લી ઘણી ખરી ઝુગે છે. મૃત્યુ કરીને ઘણું ‘કવીનીન’ લીધાથી તલ્લી મોટી થાય છે.

તળવું (To Fry)—તળેલી વાણીઓ નબળા હોજરીને માટે ભારી ખોરાક ગણાય છે. મૃત્યુ કરીને તળેલું માંસ નબળાં માણસને પાચન થતું નથી. કેટલીક ચીજો તળી હોય તો સ્વાદદાર લાગે છે, પણ તે ઘીમાં તળવી જોઇએ. કેટલીક ચીજ તેલમાં સ્વાદદાર વધારે લાગે છે, પણ તે મજબુત માણસોને ચાલે છે. ઘીમાં કે તેલમાં તળવું હોય તો તે ચીજ હુમે એટલું ઘી તેલ વાપરવું. થોડું ઘી અથવા તેલ વાપરવાથી તે ચીજ ચચરી જાય છે અને તેનો ખુદરતી સ્વાદ અને ખવાસ મરી જાય છે. માછલી ઘીમાં કે તેલમાં તળેલી સ્વાદદાર લાગે છે.

તાપીઓકા (Tapioca)—એ એક જાતના ઝાડનો રસ છે. જેમ સાગુઓખા ઝાડનો રસ છે તેમ તાપીઓકા પણ છે. સાગુની માફક તાપીઓકાની પણ કાંજ બનાવીને પીવાય છે. તાપીઓકા બચ્ચાંઓને પુષ્ટીકારક ખોરાક તરીકે અપાય છે. કેટલાકો દુધ પીતાં બચ્ચાંને માતાની છાતીથી છોડવતી વખતે તાપીઓકાની કાંજ પાય છે. આરાઈટ અને સાગુ કરતાં પણ તાપીઓકા વધારે ગુણકારક અને બચ્ચાંને વધારે

માફક આવે છે. તાવ, મરડો, અને ખાંસી ઉપર એ ગુણકારક છે. વળી એ ધાતુપુષ્ટ છે.

તાંબેતાં (Tomatoes)—તાંબેતાં રાંધીને તેમજ કાચાં ખવાયુ છે. એ ખાવામાં બહુ ગુણકારક છે. તાંબેતાં સુપ બનાવવામાં, સાસ બનાવવામાં અને ગોસ્ત સાથે વપરાય છે. (જુવો, ટામેટાં.)

તાવ (Fever)—માણસની અંદરની ગરમી ૯૮.૪ ડીગ્રી રહેવી જોઈએ; તેથી વધારે ગરમી શરિરમાં થાય ત્યારે ચામડી ઉપર હાથ મેલતાં ચામડી ગરમ લાગે છે. તાવ માપવાની સીસી મુકતાં પારો ૯૮.૪ ની ઉપર ગયો તો બાળુવું કે તાવ ચઢી છે. બનતાં સુધી પસીનો બંધ થઈ જાય છે ત્યારેજ તાવ ચઢે છે, અને તેથી ડાકટરો તાવ ચઢે ત્યારે પસીનો છુટવાની દવા આપે છે. તાવ આવતી હોય ત્યારે પવનમાં નહીં ફરવું, નહીતો વધારે બગાડો થાય છે. શરિરના કોઈ અવયવો બગડે છે ત્યારે પણ શરિરની ગરમી વધીને તાવ આવે છે અને તે વખતે તે બગડેલા અવયવની દવા કરીને તેને સુધારવાથીજ તે તાવ ઉતરે છે.

તાળવું (Roof of The Mouth)—મોઢાની અંદર ઉપરના ભાગને તાળવું કહીએ છીએ. એને ઇંગ્લેશમાં મોઢાંનું છાપરું કહે છે. એના બે ભાગ છે. આગલનો ભાગ કઠણ રહે છે, અને પાછળનો ભાગ પોચાં માંસનો છે. એનાથી દરેક ચીજનો સ્વાદ માલમ પડે છે. ચાવવા અને ગળવામાં તાળવું મદદ કરે છે.

તીતર (Partridges)—તીતરનું ગોસ્ત ઘણું જનુ ખાય છે. તુરતના બીમાર પડી ઉઠેલાંઓને બીમારીની નાતવાની દુર કરવા માટે તીતરનું ગોસ્ત આપવામાં આવે છે. મરઘીનાં માંસ કરતાં એનું માંસ ઉતરતું છે.

ત્રાંબાના વાસણ (Copper Utensils)—ત્રાંબાના અથવા પીતલના વાસણમાં કોઈ પણ જાતની કુટ રાંધવી નહીં. તેમજ ધાતુના

વાસણમાં સરકે અથવા ખતાસવાળી ચીજ, જેવું કે આથણું, સાસ વગેરે ખાવું નહીં. ખટાસથી ત્રાંખાના વાસણમાં જે લીલા ઝાઘ પડે છે તે ઝેરી હોય છે. ત્રાંખાના વાંસણમાં ખીજું રાંધી શકાય છે, પણ સંભાળ રાખીને તેમાં કદ્દમ ઘડી ઘડી કરાવાને ચુકવું નહીં.

થાક (Exhaustion)—દરેક માણસે કામકાજ એવી રીતે કરવું કે જરાપણુ શરિરને થાક લાગે નહી, અને થાક લાગવા માટે કે તુરત થોડી આશાયશ લેવી. થાકથી માણસનાં શરિર ઉપર બહુ ગંભીર નુકસાન થાય છે. શરિરની થાક તેમજ મનની થાક પછી થોડોક વખત આશાયશ નહી લેવામાં આવે તો પછી શરિર તેમજ મન થોડા વખતમાં એવું અશક્ત બને છે કે તે ફરીથી કામ કરી શકેજ નહીં. શરિરની થાક પછી ગરમ પાણીએ નાહવાથી, અને મનની થાક પછી ખુલ્લી હવામાં થોડું ચાલવાથી થાક ઉતરી જાય છે. કેટલાકે કાંદો, ગોળ અને ખજૂર થાક ઉતારવા માટે ખાવાની લલામણુ કરે છે.

થુક (Saliva)—બરમીંગાહામનો જાણીતો ડાક્ટર ‘રાઇટ’ ઘણા અખતરાઓ કરીને છેવટે નિચે પ્રમાણે નીચેડા ઉપર આપ્યો છે:—

(૧) થુકથી ભાજપાણાના અને માંસના ખોરાક ઉપર અસર થાય છે, અને એ ખોરાકો પચવાનો મોટો આધાર થુક ઉપર રહે છે.

(૨) માંસના ખોરાક કરતાં ભાજપાણાના ખોરાક ઉપર એની અસર વધારે છે.

(૩) થુકમાં ખતાસ ઉમેરાય તો તેથી ખોરાક પાચન થવાના કામમાં હરકત પડે છે અને કેટલીક વાર ખોરાક બિલકુલ પાચન થતો નથી.

(૪) ખોરાક બરાબર પાચણુ થવા માટે હોજરીમાં થુકની હોજરી અવશ્યની છે.

થુક ચુકાઇ જાય છે (Check on Salivary Secretion)—દુઃખમાં અથવા ધાર્તીમાં થુકનું વેહેવું ઓછું થાય છે અથવા થુક બિલકુલ આવતી નથી. અસલના લોકો ચોરી પકડવા માટે બધાંને

ચોખ્ખા ચવાડતા હતા અને જે ચોર હોય તેનાથી ચોખ્ખા ચવાઈ શકતા હતા નહીં. આ વાત આજના શીખેલાઓ ભલે હસી કહાડે, પણ એમાં કેટલીક સચ્ચાઈ છે. 'ખરી વાત છે કે જેણે ચોરી કાઢેલી હોય તેને પકડાઈ જવાની ખિલક રહે છે અને તે ખિલકના જોરે તેના મોંમાં થુક વહેતી બંધ પડે છે. જેઓએ ચોરી નહીં કાઢેલી હોય તેઓ ચોખ્ખા ચાવીને થુકે છે તો થુકના સળખે સફેદ દુધ થુકે છે અને જેણે ચોરી કાઢેલી હોય તે ચોખ્ખાના કટકા આખા ને આખા થુકે છે.

થુલું (*Bran*)—ઘઉંના આટામાંથી ઘઉંના રંગનો આટાનો ભાગ છુટો કરવામાં આવે છે તેને થુલું કહે છે. ઘઉંની બાહુરની પોપડી ઘઉં સાથે દળાય છે અને તે ઉંચણીને છુટી પાડે છે. 'બ્રાઉન પાઉ'માં થુલું સાથે રહે છે અને એ પાઉ જરપત થવામાં સારું છે. ઘઉંના આટામાંથી થુલું કાઢી લીધા વગર પાઉ બનાવવામાં આવે તેને 'બ્રાઉન પાઉ' કહે છે. થુલાનો ભાગ પુષ્ટીકારક છે.

દમ ચાલવાના ફાયદા (*Advantages of Breathing*)—આપણે દમમાં હવા લઇએ છીએ. અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો આપણા દમ ચાલે છે તેના ફાયદા મૂખ્ય કરીને બે છે. એક તો દમ ચાલવાથી લોહી સુધરે છે, અને બીજો ફાયદો એ છે કે દમ ચાલવાથી શરિરને ગરમી મળે છે, ને શુદ્ધગી ટકે છે.

જો દમ નહીં ચાલે તો અંદરનું લોહી સારી સ્થિતિમાં રહી શક નહીં. નસોમાં જે લોહી ફરે છે તે લોહીમાં કેટલોક મળ અને ઝેર રહે છે, અને એ મળ અને ઝેર જે નિકળે છે તે આપણે જે હવા 'દમમાં લઇએ છીએ તેની મદદ વતીજ બાહુર નિકળે છે. લોહીમાં જે ઝેર છે તે ખોરાકમાંથી શરિરમાં છુટી થયેલી 'કારબન' છે, અને આપણે જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે માંહેલી 'આકસીજન' શરિર માંહેલી 'કારબન' સાથે મળીને હવાના રૂપમાં (જે બાહુર, નિકળતી હવા અલબત્ત ઝેરી છે) દમ વાટે બાહુર નિકળી જાય છે. માટે આપણે

જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તેનો પહેલો ફાયદો એ છે કે તેથી શરિર માંહે એકઠી થયેલી કારબન આહાર નિકળી જાય છે.

આપણને આહારની ચોખી હવા મળતી નથી ત્યારે ગુંગળાઇ જઇએ છીએ તેનું કારણ શું? તેનું કારણ પણ એજ કે દમમાંથી જે કાર્બોનીક આસીડ ગેસ નિકળે છે તે ઝેરી છે અને જ્યાં તાજી હવા આવતી નહીં હોય તેવા બંધ ઓરડામાં રહીએ તો જે 'કાર્બોનીક આસીડ ગેસ' આપણા દમમાંથી નિકળેલી તેજ આપણે પાછી દમમાં લઇએ છીએ અને તે ઝેરી હોવાથી મરણ નિપજે છે.

દમ લેવો (Breathing)—કેટલાંક વર્ષની વાત ઉપર એક અમેરીકને એક નાનું પુસ્તક લખ્યું હતું અને તે ચોપડીનું નામ 'તમારું મોઢું બંધ રાખો, અને તમારી જીંદગી બચાવો' એવું અન્યથા જેવું હતું. તેમાં તેણે પોતાના લાંબા અનુભવ ઉપરથી એવું દેખાડ્યું હતું કે સુધરેલા મુલકોમાં કેટલાંક દુઃખ દરદો થાય છે તે મોઢું ઉંઘાડું રાખીને મોઢાંના વાટે દમ લેવાથી થાય છે.

તે ચોપડીમાં લખવા પ્રમાણે એવું જણાય છે કે અમેરીકાનાં જંગલી ઇંડયનની એક જાતમાં બચ્ચાને મોઢું ઉંઘાડું રાખીને ઉંઘવા દેવામાં આવતું ન હતું. જેવું બચ્ચું ઉંઘમાં પડ્યું કે તેની જંગલી માતા તેના હોઠ બંધ કરવાને ચુકતી હતી નહીં. એ પ્રમાણે તે જાતમાં કોઇ એવું ન હતું કે જેને ઉંઘમાં જગૃત હાલતમાં હોઠ ઉંઘાડા રાખવાની ટેવ હોય. તેથી ચાલતાં હાલતાં પણ તેઓમાં મોઢાં બંધ ખીડેલાં જણાતાં હતાં. આ જંગલી જાતના બાંધા ખિલેલા, અને અંગ તનદરૌસ્તીની ટોચ પુગતાં હતાં અને તેનું કારણ ઉપર પ્રમાણેની તેઓની ટેવને લીધે હતું એમ ઉપલી ચોપડી લખનાર મી. 'કેટલીન' જણાવી ગયો છે. વળી તે જણાવી ગયો છે કે તે જંગલી જાતની લાખોની સંખ્યામાં તેને કોઇ ખુંધો, કે વાંકો વળી ગયેલો, કે ઘેલો કે ચકરચ જણાયો હતો નહીં; વળી કવખતનું મોહત શું તે તેઓમાં જણાયું હતું નહીં.

ઉપલા દાખલાને હાલની વૈદક વિદ્યા ટેકા આપે છે. ખુદરતે નસ્કોરાં બનાવ્યાં છે તે દમ લેવા માટે છે; મોઢું કાંઈ દમ લેવા માટે બનાવ્યું નથી. ફેફસાંમાંથી હવા બાહ્ય કાઢવા માટેનો ખુદરતી રસ્તો તે નસ્કોરાં છે. નસ્કોરાંમાં બાલ ઉગે છે તેથી હવા સાથે કાંઈ ધુળ અને રજકણ ભેળાયલી હોય તે બાલથી અંદર જતી અટકે છે. વળી ખરાબ વાસ નસ્કોરાં વાટે અંદર જાય તો લોહી સાથ મળી જતી નથી. ઘણી ખરાબ અને અસુખાકારીભરેલી જગા ઉપર જો નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ રાખી રહ્યા હોય, તો જે ખરાબી બીજાઓને થાય છે તે મોઢું બંધ રાખનારને થતી નથી. ડાકટરો અને ફિલસૂફોનું માનવું એમ છે કે ખરાબ અને નુકસાનકારક હવા નાક વાટેથી ફેફસાંમાં જાય તો તે ખરાબ હવાનું જેર નાક વાટે જતાં તદ્દન મરી જાય છે અથવા ઘણું ઓછું થાય છે.

વળી નસ્કોરાં વાટે હવા દમમાં જાય છે તે ફેફસાંને જઈ મળે તે અગાઉ ગરમ થાય છે, અને આ કારણને લીધે નસ્કોરાં વાટે દમ લેનાર શખ્સને ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડી શકતું નથી.

મોઢું ઉંઘાડું રાખીને સુવાથી સંપુર્ણ ઉંઘ આવતી નથી. વળી ઉપર કહેલી ચોપડીનો લખનાર કહે છે કે, મોઢું બંધ રાખીને બચ્ચાંને ઉંઘવાની ટેવ પાડ્યાથી તેઓના ચેહરા પણ સારા અને ખેંચાણકારક બને છે. એ તો ખરું છે કે જેઓને આપણે ઉંઘાડાં મોઢાં સાથે જોઈએ છીએ તેઓમાંના મોટા ભાગ બોથડ અને ભોટ દીસે છે.

આ ઉપરથી શિખામણ આપી શકાય કે વાંચતાં, લખતાં, સાંભળતાં, દુઃખ ખમતાં, ચાલતાં, દોડતાં, અને ગુસ્સો લાગે ત્યારે મોઢું બંધ રાખવાની ટેવ રાખવી.

વળી યાદ રાખવું કે વાકાંટીકાં બેસવાથી કે વાકાંટીકાં સુવાથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ પડે છે. લખતી, વાંચતી, બેસતી વેળા, અને ઉભા રહેતી વેળા શરિરને ટેબલ ઉપર નાખી નાહી દેવું, કારણ કે તેથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ થાય છે.

દરદીની સારવાર (Nursing)—દરદીની સારવાર કરવા માટે મરદ કરતાં ઓરત વધારે લાયક છે. એક મોહરદારની, માતાની કે બેહેનની કાંજીજીભરેલી સારવારથી દરદી જલદી સાજો થાય છે. દુઃખીની સારવાર કરતી વેળા નિચલા નીચમો પ્રમાણે સારવાર કરવી:— (૧) કોઢખી કામમાં ઉતાવળ કરવી નહી, અને સઘળું ઠંડા પેટે કરવું. (૨) સારવાર કરતી વેળા કશા પ્રકારની સુગ રાખવી નહી. (૩) દરદી સાથે કોઢપણુ કારણુને લીધે ગુસ્સે થવું નહી. (૪) દરદીને બનતાં સુધી તાહુકાથી હસાવીને તેનું મન રીઝાવવું. (૫) દરદી સાથ વાતચીત ઘણા ધીમા અને નરમ અવાજે કરવી. (૬) ડાકટરે જેમ દવા પીવાડવા કહી હોય તેમ વખતસર આપવી. (૭) એક કાગળપર આખા દિવસની હકીકત લખતા રહેવું. (૮) દરદીનું બિજાનું સાફસુક રાખવું. (૯) દરદીના ઓરડામાં બિલકુલ ગડબડ થવા દેવી નહીં. (૧૦) કોઢપણુ કારણુસર બેદરકારી કે આળસાઈ કરવી નહીં.

દરાખ-સુકી (Currants)—એ ત્રણ જાતની આવે છે. કાળી, સફેદ અને લાલ. એ સુકકી દરાખ બેશક સહેલાઈથી પાચન થતી નથી, અને તેટલાં માટે બચ્ચાંઓને આપવી નહી. એ ‘કરંટ’ દરાખ એક જાતના દરાખના છોડવાપર થાય છે. કેક અને પુડીંગમાં એ પુષ્કળ વપરાય છે. એ કરંટ દરાખ સર્વથી વધારે ‘ઝાન્ટી’ (Zante) ના મુલકમાં ઉગે છે, જ્યાં દર વરસે ૯૦ લાખ રતલ દરાખ ઉગે છે. એ દરાખનો દારૂ પણ બનાવવામાં આવે છે.

દરાખ-સુકી (Raisins)—દરાખ ખાવામાં સારી છે પણ કોઢ પણુ જાતનાં રસમાં નાખવાથી એ દરાખમાં જોશ ચઢે છે, અને તેથી કોઢખી રસમાંની એ દરાખ ઘણી ખાવી સારી નથી, તેથી પેટમાં દુઃખારો થાય છે. (જુવો, લીલી દરાખ)

દરાખનો રસ (Grape Juice)—દરાખનો રસ સાચવી રાખીને ખીમાર આદમીઓને પીવાડયો હોય તો બહુ ગુણકારક છે. એની

રીત નિચે પ્રમાણે છે:—દરાખનો રસ કાઢાડવો ને તે એક વાસણમાં ભરવો, ને વાસણ ટાઇટ બંધ કરવું. તે બંધ કીધેલું વાસણ ખીન્ન વાસણમાં મુકવું. એ ખીન્ન વાસણમાં રસવાળાં વાસણની આજુબાજુ પાણી રેડવું. તે પછી ચુલા ઉપર મુકાને પાણીમાં જ્વેશ આવે ત્યાં સુધી ગરમ થવા દેવું. નિચે ઉતારીને દરાખનો રસ ઉતો હોય તેટલાંજ ગાળી કઢાડીને બાટલીમાં ભરવો, ને બાટલીના બુચને સીલ મારીને રહેવા દેવો.

દરીઆમાં નાહવું (*Sea-bathing*) દરીઆમાં નાહવાથી અંગને મનમાનતી કસરત અને શક્તી આવે છે. પણ ફક્ત મજબુત અને સાબળ માણસોએજ ઉનાળામાં દરીઆમાં નાહવું જોઇએ. કેટલીક વાર ચોક્કસ દુઃખની નબળાઈ દુર કરવા માટે ડાક્ટર દરીઆમાં નાહવાનું ફરમાવે છે, પણ તે વખતે ઘણીજ સંભાળની જરૂર છે, નહીંતો નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. એવાં નબળાં માણસોએ બે મીનીટથી શરૂ કરવું. પહેલાં બે મીનીટ, પછી ચાર મીનીટ, એ પ્રમાણે વધતામાં વધતી દસ મીનીટ દરીઆમાં રહેવું. જો દરીઆના ઠંડા પાણી નહીં ખમી શકાતાં હોય તો દરીઆનું પાણી ધ્રુકું કરીને પેહલાં નાહવું, અને જેમ બને તેમ ટેવ પાડી પાડીનેજ દરીઆમાં નાહવું. કમનસીબે કેટલેક ઠેકાણે દરીઆના પાણી ગટર અને નરકના મોં આગલ આવેલાં હોવાથી બગડેલાં રહે છે, અને તેથી જેઓ દરીઆમાં નાહવાનો શોખ રાખતા હોય તેઓએ એ બાબતનો વિચાર કરવો, ને ગટરનાં મોંહ આગળ નાહવું નહીં.

દવા અને ખુદરત (Medicine and Nature)—દરેક ખીમારીમાં કેટલાકો દવા લેવા દોડે છે, પણ તેમાં તેમની ભુલ છે. ખુદરતની વળાણ હમેશાં સારું કરવાની છે અને કેટલીક ખીમારીમાં જો મીઠાનો જીલાબ લઇને સંપૂર્ણ આશાયશ, સફાઇ સુધગાઇ, ખુલ્લી હવા અને સારા ખોરાકના નિયમો સાચવ્યા હોય તો થોડા વખતમાં દવા વગર સારું થશે. કેટલાંક દુઃખો પોતાના વખતેજ સાબળ થાય છે તે વેળા હલકો ખોરાક

લધને, રમતગમતમાં અને ખુશ વાતચીતમાં જીવ ધાલ્યો હોય તો દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી. મગજનાં ધણા દુઃખોને એ પ્રમાણે ખુદરત ઉપર રહેવા દીધાથી દવા વગર સારાં કરી શકાય છે. બીજા હાથ ઉપર કેટલાંક દરદો એવાં છે કે તે દવા વગર સારાં થઈ શકેજ નહીં, અને તેને સારાં કરવાનું કામ ચંચળ, હુશ્યાર અને ચાળાક ડાક્ટરનું છે.

દહીં (Curd)—દુધને ગરમ કરીને એક જગાપર રહેવા દીધું હોય તો દહીં બંધાય છે. ઘણું દહીં ખાધાથી હોજરી બગડે છે.

દાડેમ (Pomegranate)—દાડેમ હોજરીને ઠંડક આપનારું છે. લીંબું અને સંત્રા જેટલા ગુણકારક છે તેટલું દાડેમ પણ છે. દાડેમની છાલ અને દાડેમનું પુલ કોડો કબજ કરે છે.

દાઢ-જથુકની (Permanent Molars)—દરેક જડખામાં જ દાઢ હોય છે. ત્રણ ડાબી બાજુએ અને ત્રણ જમણી બાજુએ. નિચલાં જડખામાં પણ બીજી તેટલીજ દાઢ મળીને એક માણસને આર દાઢ હોય છે. પહેલી જથુકની દાઢ આસરે છઠ્ઠે વરસે આવે છે, તેની પાસેની દાઢ આરમે વરસે આવે છે અને ત્રીજી દાઢ જેને ડહાપણની દાઢ કહે છે તે માણસ પુખ્ત ઉમરે પુગે ત્યારે આવે છે.

દાઢીની લંબાઈ (Length Of Beard)—દાઢીના બાલ લાંબા ઉગે છે. એ વિષ એક વારતા છે. સારી સત્તાથી જણાયલું છે કે એક સુથારની દાઢી નવ શીટ લાંબી હતી અને તે કામ કરતી વખતે તેને એક કોશ્લીમાં રાખતો હતો. બીજી એક વાત જણાયલી છે કે હોલંડ દેશનો એક લશકરી માણસ એટલી લાંબી દાઢી ધરાવતો હતો કે ચાલતી હાલતી વખતે દાઢીને એવડી વાળવી પડતી હતી, અને કહે છે કે તેમ કરતાં તે એક વખત બુલી ગયો તેથી દાઢર ઉપરથી ઉતરતાં દાઢીની આંટી આવી, અને તેથી પડીને મરણ પામ્યો. જો દાઢી બોડાવી નહીં હોય તો છથી સાત ઇંચ દર વરસે વધે છે, એટલે એક માણસ એંસી

વરસનો થાય ને દાઢી કઢી નહીં બોડાવી હોય તો તેની દાઢી આસરે સતાવીસ શીટ લાંબી થઈ શકે.

દાંત અને ચેહરો (Teth And Face)—ચેહરાની ખુબ સુરતી કેટલેક દરજ્જે દાંતને આભારી છે. બુઢાંઓનાં દાંત પડી ગયા પછી તેમનો ચેહરો કેવો બેડોળ થાય છે તે આપણે સઘળાં જાણે છીએ. મોઢાંની ખુબસુરતી વધારે વાર જાળવી રાખવી હોય તો દાંતને સાંભાળીને સાફસુફ અને મજબુત રાખવાં, નહીં તો થોડાં વરસમાં પડી જશે ને મોઢાંમાં ખાડા પડીને જુવાનીમાં બુઢાં જેવાં દેખાશે.

દાંત અને બુઢાપો (Teeth And Old Age)—દાંત પડવા માંડે તે ઉપરથી કહી શકાય છે કે દેહ લથડવા માંડી. દાંતના પડી જવાથી ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી, તેથી તે પાચન થતો નથી, અને તેથી શરિરને ધીમું નુકસાન થતું ચાલુ થાય છે. આપણા શરિરનું મુખ્ય જોર ચાવવા ઉપર, અને ચાવવાથી ખોરાક હજમ થાય, તે ઉપર રહે છે, તેથી કાંઈપી રીતે દાંતને સાચવી રાખવાની કાશેશ કરવી, અને બગડેલા દાંતને સાફસુફ કરાવી દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવા જવું. છેવટે બીજો ચારો નહીં રહે તો બનાવતી દાંત સુકાવવા. જો તેમ કરવાથી પણ ખોરાક પાચન નહીં થાય તો બને તેમ પોચા ખોરાક લેવો અને દરેક ચીજ ઝીણાઝીણા કટકા કરીને ખાવી. નાની વયે દાંત પડે તો સમજવું કે બુઢાપો જલદી લાગુ પડશે.

દાંત ઘસવાનો અશ (Tooth Brush)—દાંત સાફ કરવાના અશના બાલ કઠણ લેવા નહીં, કારણ કે કઠણ અશથી દાંતની ઉપરની પોપડી નિકળી જાય છે. અશ નરમ લેવો. દાંત સાફ કરવા માટે અશ વાપરવાની કેટલાક ડાકટરો ભલામણ કરતા નથી, અને કહે છે કે અશથી ખોરાકની રજકણો ઉલટી દાંતના ગાળામાં ભરાય છે, અને તે ખરાં છે. કઠણ અશથી વળી દાંતની આબુઆબુનું પોચું માંસ ઘસાય છે ને તેથી દાંતને નુકસાન થાય છે.

દાંત-દુધ્યા (Deciduous Teeth)—અચપણમાં જે દાંત આવે છે તેને દુધ્યા દાંત કહે છે. જાથુકના દાંત પાછળથી આવે છે તે દુધ્યા દાંત કરતાં મોટા રહે છે. દુધ્યા દાંત દાઢ સાથે ગણેતાં, ફક્ત ૨૦ હોય છે. જ્યારે મોટપણમાં ડાહ્યાપણની દાઢ અને દાંત ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉંમરે આવે છે ત્યારેજ ૩૨ દાંત પુરા થાય છે.

દાંતનું મંજન (Tooth-powder)—દાંતના મંજન ઘણી જાતના આવે છે. સર્વથી સસતું દાંતનું મંજન નિચે પ્રમાણે બનાવવું:— ઘોયલો ચાક ૪ આંડિસ ને હીરાબોલનો ખારીક ભુકો ૧ આંડિસ. બજારમાં તહરેવાર મોઘા મંજનો મળે છે તે ફક્ત પૈસાવાળાઓનાં મન મનાવવા માટે છે. જે દરેક આદમી ખાવા અને પીવા પછી દંડા પાણીના કેગળા કરવાની આદત પાડે તો પછી તેને દાંતનાં મંજનની કશી જરૂર પડે નહીં. હીંદુઓ ખાવળની છાલથી દાંત સાફ કરે છે તે દાંત સાફ રાખવાનો સસતો, સાદો અને બહુ સારો ઇલાજ છે.

દાંતના મંજનો (Tooth-powders)—નિચે કેટલાક દાંતના મંજનો આપ્યાં છે તે ઘરમાં બનાવી શકાશે:—

(૧) લાકડાંને બાળીને કાલસો કરવો. તેનો ખારીક ભુકો કરીને તેમાં થોડું નિમક વાટવું ને તે દાંતે ઘસવું.

(૨) ઘોયલો ચાક ૪ આંડિસ, હીરાબોલ ૧ આંડિસ, કપુર અરધો આંડિસ.

(૩) સોપારીનો કાલસો ૪ આંડિસ, ઘોયલો ચાક ૪ આંડિસ, હીરાબોલ ૧ આંડિસ, તજનો ભુકો ૧ આંડિસ, એ સઘળાંને ભેળીને વાપરવું.

દાંત કુટવાનો વખત (Times of Cutting the Teeth)—ઘણુંખરું બચ્ચું છ મહિનાનું થાય પછી દાંતના પારા ભરાય છે અને પછી દાંત કુટવા માંડે છે. કોઇવાર બચ્ચાંને દાંત મોડા આવે છે. ઘણુંખરું નીચલા દાંત પહેલે કુટે છે અને તેની બરાબર નીચેના દાંત બેત્રણ મહિના રહીને કુટે છે, પણ કોઇને વળી એ સાધારણ કાયદાથી ઉલટી

રીતે દાંત આવે છે, એટલે પેહુલે ઉપરના અને પછી નીચેના દાંત આવે છે. દરેક જડામાં દાઢ સાથે ગણતાં દસ દાંત હોય છે એટલે બધા મળીને ૨૦ દાંત હોય છે. દરેક જડામાં એ દસ દાંતની પાંચ જોડ હોય છે. પહુલી જોડી બરાબર વચમાં આવે છે. પાંચ જોડ નિચે પ્રમાણે હોય છે.

૩ ૨ ૧ ૧ ૨ ૩

દાઢ	૪		૪	દાઢ
દાઢ	૫		૫	દાઢ
દાઢ	૬		૬	દાઢ

૧ લી જોડ છથી આઠ મહીનામાં પુટે છે.

૨ જી ,, સાતથી દસ મહીનામાં પુટે છે.

૩ જી ,, ચૈદથી વીસ મહીનામાં પુટે છે.

૪ થી ,, (દાઢની) બાર અને ચૈદ મહીના પછી પુટે છે.

૫ મી ,, (દાઢની) વીસથી છત્રીસ મહીનામાં પુટે છે.

ઉપલાં જડામાં જેટલી જોડ તેટલી નીચલા જડામાં પણ હોય છે. ઉપલા દાંત આવ્યા પછી થોડા અડવાડીઆમાં તેમાંના નીચલા પણ આવે છે. છેલ્લી દાઢની જોડ (ઉપર દેખાડેલા નંબર ૬) છ વરસ પછી આવે છે. ઉપર જણાવેલો વખત બચ્ચાંના દાંતને વારતે છે. બચ્ચાંના દાંત જથુકના હોતા નથી. જથુકના દાંત પાછળથી આવે છે અને તે છ વરસથી આવવા માંડે છે તે છેક ૧૭ થી ૨૫ વરસ સુધીમાં ડાહાપણની દાઢ આવી રહે છે.

દાંતની ઉપરની પોપડી (Enamel Of Teeth)—એ ઘણા સખત પદાર્થની બનેલી છે, પણ એ ‘આસીડ’માં પીગળી શકે છે.

દાંત ઉપરથી અનુમાન (Inferences From Teeth)—દાંત ઉપરથી ખુદરતે જુદાં જુદાં પ્રાણીઓને કયો ખોરાક ખાવા સરખ્યાં છે તેનું અનુમાન થઈ શકે છે, અને ખુદરતે માણસ જાતને કેવો ખોરાક ખાવા

ફરમાવ્યું છે તેનું અનુમાન પણ દાંત ઉપરથી થઇ શકે છે. વગોળનારા પ્રાણીઓને નીચલાં જડામાં ઘાસ કરડવાને માટે દાંત આપ્યા છે અને દાઢ વંતી તેઓ ઘાસ ચાવે છે. ચણા વગેરે અનાજ પાનારાં પ્રાણીઓને ફક્ત દાઢ આવવા માટે આપેલી છે, જ્યારે માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓને કરડવાના દાંત, માંસ તોડવાને માટે દાંત, અને ચાવવાને માટે દાઢ એ સર્વે જાતનાં દાંત આપેલા છે. ફાડી ખાનારા પ્રાણીઓના માંસ તોડવાના દાંત વધારે લાંબા અને વાંકા હોય છે જેથી તેઓ શેકારનું ગોસ્ત ફાડી નાખે છે, પણ માણસને તેવા દાંતની જરૂર નથી અને તેથી ખુદરતે માણસને માંસ તોડવાના દાંત નાના અને સીધા આપેલા છે. જનવરોની દાઢ પણ વધારે પોહોળી અને છેડા ઉપરથી ઘણી આણીઆળી હોય છે, જેથી તેઓ હાડકાં વધારે સહેલાઈથી ભાંગી શકે છે. માણસના દાંત વગોળનારા પ્રાણીઓના દાંતથી તદ્દન જુદા છે, પણ માંસહારી પ્રાણીઓના દાંતને ઘણી રીતે મળતા આવે છે, અને તે ઉપરથી અનુમાન થઇ શકે છે કે માણસને તદ્દન માંસહારી પ્રાણી તરીકે સરજ્યું નથી. તેમજ તે અનાજ ખાઈનેજ જીવવાને સરજ્યું નથી. દાંતની રચના અને બનાવટ ઉપરથી ખુદરતે માણસને એ બન્ને ખોરાક ઉપર ગુજરાન કરવા સરજ્યું છે, એવું નક્કીપણે અનુમાન થઇ શકે છે. જે દિલસુદ્ધ માણસને કદત ભાજી પાકાના ખોરાક ઉપર જીવવાની ભલામણ કરે છે, તેઓ ખુદરતના અભ્યાસથી બિનવાકેફ છે. દાઢ છેલ્લાં આવે છે અને પહેલાં પડી જાય છે, તે ઉપરથી અનુમાન થઇ શકે છે કે બચ્ચાંઓને જે ખોરાક જોઈએ તેવાજ ખોરાક જુદાંઓને પણ જોઈએ.

દાંત કોહવાનાં કારણો (*Agents To Rot Teeth*)- દાંતો આપણી જીંદગી સુધી ચાવે એવા મજબુત હોય છે, પણ માણસ જાતની ગફલતથી દાંત કોહે છે. કહે છે કે જંગલી માણસોના દાંત કદી કોહતા નથી. આપણાં દાંત ઉપર જે સફેદ પડ છે તે આપણા મોહ સ્વાદીઆં પકવાનોથી ખવાઇ જાય છે તે ખરી પડે છે. અથાણું,

છાશ, સરકો, આમળી, જેવા ખટાસથી તેમજ ખાટાં ફળો ખાવાથી દાંત કળે છે ને કોણે છે. કેટલીકવાર બજારમાં વેચાતાં સસતાં મંજનો દાંતનો ઘાણુ કહાડે છે.

દાંત-ઝથુકના (*Permanent Teeth*)—ઝથુકના દાંત બત્રીસ હોય છે. ઉપલાં જડ્યામાં સોળ, ને નિચલા જડ્યામાં સોળ. ઉપરના દાંત નિચલા દાંત ઉપર સરસાધ ભોગવે છે. (જુવો દાંત ટુટવાનો વખત.)

દાંતના વર્ગો (*Classes Of Teeth*)—બત્રીસ દાંત બે હારમાં વહેંચાયલા છે, ઉપર સોળ અને નિચે સોળ. નિચલાં તેમજ ઉપલા જડ્યામાં ગામી બાળુ જે દાંત રહે છે તે દાંત જમણી બાળુએ પણ રહે છે, એટલે દરેક જડ્યામાં એક બતના બે દાંત રહે છે. જડ્યાને નાકે ત્રણ દાંત, જે બડા અને પોહોળા હોય છે, તેને ગાહાપણુના દાંત કહે છે. ચાવવાને માટે જે દાંત આપેલા છે તેને આપણે દાદ કહીએ છીએ. દાદની બરાબર પાસે દાદ કરતાં નાના અને પાતળા ધારવાળા દાંત બે હોય છે, એટલે દરેક જડ્યામાં ગામી બાળુએ બે અને જમણી બાળુએ બે મળીને, બન્ને જડ્યામાં આઠ ધારવાળા દાંત (*bicuspid*s) હોય છે. જડ્યામાં બન્ને નાકેથી ગણતાં છઠ્ઠો દાંત હોય છે તે દાંત અણીવાળો હોય છે તે ઉપરથી તેને કાંધ કુતરાનો દાંત (*canine tooth*) કહે છે ને કાંધ તેને આંબ સાથે સંબંધ ધરાવતો ગણીને આંબનો દાંત (*eye tooth*) કહે છે. એ દાંત બન્ને જડ્યામાં ગણતાં ચાર હોય છે. દરેક જડ્યામાં બાકી રહેલા ચાર દાંત ઉપરના અને ચાર દાંત નિચેના જડ્યામાં હોય છે તેને સાધારણ રીતે આગલા દાંત કહીએ છીએ, અને તે વતી આપણે કાંધ પણ ચીજ કરીએ છીએ. અને તેથી તેને (*incisors*) એટલે કાપવાના અથવા કરડવાના દાંત કહીએ છીએ. ટુંકમાં ૧૨ દાદ, ૮ અણીવાળા દાંત, ૪ અણીવાળા દાંત, અને ૮ કરડવાના દાંત મળીને ૩૨ દાંત મોટાં માણસને હોય છે.

દાંતની ગોઠવણ (Arrangement Of Teeth)—જેમ એક પીપ બનાવવામાં પાતીઆં એકએકની સાથે મેળવી દેવામાં આવે છે તેમ ખુદરતે દાંત એકએકની પાસે એવા ગોઠવી દીધા છે કે એકએકને મળજીતી મળે. દાંતનું ઉપલું આરકું નિચલાં કરતાં મોટું હોય છે. ઉપલી હારમાંના વચલા દાંતો નિચલી હારના વચલા દાંત કરતાં મોટા હોય છે. દાંત બીડીએ ત્યારે ઉપલી હારનો દરેક દાંત નિચલી હારના બન્ને દાંત ઉપર થોડો થોડો લાગે છે, અને તેથી જો એક દાંત પડી ગયો હોય તો ચાવવામાં અડચણ પડતી નથી. નિચલી દાઢ ઉપલી દાઢ કરત મોટી રહે છે.

દાંત બનાવટી (False Teeth)—બનાવટી દાંત ખુદરતી દાંત કરતાં વધારે સફેદ અને ચળકતા દેખાય છે. બનાવટી દાંત પહુરવાથી કદાચ પહેલાં બેચેની લાગે, તોપણ તે લાંબી મુદતે પહુરનારને ફાયદો કરે છે. બનાવટી દાંતની શોધ મનુષ્યને એક જાતના આશીરવાદ સમાન છે. દાંત વગર માણસની શીકલ બદલાઈ જાય છે તેમજ ખોરાક પાચન થતો નથી. બનાવટી દાંતથી ચેહરાનો ઘાટ ટકી રહે છે, તેમજ ખુદરતી દાંત જેવું નહીં, તોપણ થોડે અંશે ખોરાક પાચન કરવામાં બનાવટી દાંત મદદ કરે છે.

દારૂ (Alcoholic Beverages) જેમ એક રાજદવારી માણસ પોતાની ટોલીની વિરૂધ્ધ કદી ટીકા કરતો નથી તેજ પ્રમાણે દારૂની તરફેણ કરનારા પોતાની તરફેણનું બોલે છે અને દારૂની વિરૂધ્ધવાળાઓ પણ પોતાની બાબતને વળગી રહે છે. બન્ને બાબુવાળાઓ વિરૂધ્ધ પક્ષના ફાયદા હોય તે છુપાવી રાખે છે.

દારૂ પીવાથી શું થાય છે તેની બારીક તપાસનું પરિણામ ટુંકામાં કહી શકાય એવું છે. થોડો દારૂ પીધો હોય તો લોહીના ફેરાવાંમાં મદદ કરે છે, અને મગજને હુસ્તારી આપે છે. વધારે દારૂ પીવામાં આવે તો લોહીનો ફેરાવો એટલો વધી જાય છે કે હૃદય ઉપર તેની ખરાબ

અસર થાય છે, અને મગજ ઉપર પણ છેક હદ સુધી ખરાબ અસર થાય છે. દારૂની અસર હોય તેટલીવાર તાકાત વધે છે, પણ દારૂથી પાચન શક્તિ બગડે છે, અને તેથી સામગ્રી રીતે જોતાં તાકાત ઘટે છે. દારૂ કાંઈ ખોરાક નથી કારણ કે દારૂ પીવાથી શરિરમાં કાંઈ પણ વધારો થતો નથી. ખોરાકની સાથે થોડો દારૂ પીવાથી ખોરાક પચવામાં મદદ થાય છે, પણ ખોરાક વગર દારૂ એકલો પીવાથી હોજરીને બગાડે છે. દારૂ હોજરીમાં ગયા પછી ત્યાંથી કલેજમાં જાય છે અને જો ખોરાક વગર એકલો દારૂ પીધો હોય તો કલેજ ઉપર તેની માઠી અસર થાય છે. ઘણો દારૂ પીવાથી માથે લોહી ચઢવાનો સંભવ રહે છે. ઘણો દારૂ પીધો હોય તો તે પીસાબને રસ્તે નિકળે છે, અને ગુરુડાને બગાડે છે.

દારૂથી સીધી અથવા આડકતરી રીતે ઘણાં મરણ નિપજે છે. દરેક દીવાનશાળામાં લાં પડેલાંઓની સંખ્યાનો મોટો ભાગ દારૂથી સીધી અથવા આડકતરી રીતે મગજ ખોલી દીધેલાં હોય છે. જેઓને તદ્દન ઘેલાપણું લાગતું નથી તેઓનું મગજ દારૂ પીવાથી ચોક્કસ હદ સુધી બગડેલું હોય છે અને તેમની યાદદાસ્ત શક્તિ તદ્દન નબળી હોય છે. કેટલાક દારૂડીઆને ઉદાસી લાગુ પડે છે. વળી બાપ જાકટો હોય તો તેનું છોકરું ઘેલું અવતરે છે એવા પણ દાખલા બનેલા છે. યુરોપમાં ગણતરી કરવામાં આવી છે કે ૧૧૫ ઘેલા ચક્રમ જેવા છોકરાં આમાંથી ૬૦ છોકરાંઓ જાકટાં માઆપના પેટે અવતરેલાં હતાં.

• ઉપલા દાખલાઓ દારૂની વિરૂધ મંડળીવાળાઓને ઘણા કામના થઈ પડશે, પણ એ સઘળાં પરિણામો બેહદ દારૂ પીનારાઓને નિપજે છે. હદમાં દારૂ પીનારાઓને એ દાખલા લાગુ પડતા નથી.

જો ઘણો દારૂ પીવાને શરૂ કર્યો તો જીંદગી ટુંકી થાય છે તે નિયત કોઈ ઉપરથી જણાશે. આ કોઈ એક સુધુરેલા દેશની ગણતરી ઉપરથી લીધેલો છે:—

૨૦ ની ઉમરે દારૂ પીવાને શરૂ કરે તો બીજાં ૧૫ વરસ જીવે.

૩૦ " " " " " ૧૩ " "

" ૪૦ " " " " " ૧૧ " "

૫૦ " " " " " ૧૦ " "

૬૦ " " " " " ૮ " "

સઘળી જીંદગીના વીમાની કંપનીઓનો અનુભવ કહ્યું છે કે જેઓ તદ્દન દારૂ પીતા નથી તેમની જીંદગી સરાસરી લેતાં ૬૪ વરસની થાય છે અને જેઓ મધ્યમસર પીએ છે તેમની તેમજ જાકડાઓની ઉમર સરાસરી કહાડતાં ૩૬ વરસની આવે છે.

દારૂ કોઈ કોઈવાર એક ગલાસ પીધો હોય તો તનદરેસ્ત માણસને એથી કાંઈ નુકસાન થતું નથી, પણ જેઓ દરરોજ દારૂ પીએ છે તેઓ પોતાની મગજશક્તિને ધીમું ઝેર આપે છે એમ કહીએ તો ખોટું નથી.

સખ્ત દારૂ પાણી અથવા સોડા ભેંજ્યા વગર પીવો નહીં અને ભૂખે પેટે તો બિલકુલ પીવો નહીં. જેઓ નાસ્તા ઉપર અને ખખોરના ખાવા સાથે દારૂ પીએ છે તેઓના શરિર ઉપર દારૂની ખ્વારી જલદી લાગુ પડે છે. દારૂની ટેવ નહીં હોય તે જનાં વધારે પીને જાકડા થઈને સંસાર ભોગવ્યાથી જે છોકરાં અવતરે છે તે ઘેલાં, ચેડાં, અને ચકરમ નીકળે છે, અથવા તો તે છોકરાંને ઘણું ખરું શીફર લાગુ પડે છે.

સહુજ દારૂ તદ્દન નરમ કરીને પીવાથી, અથવા ખીર કે વાઇન દારૂ હદમાં ખાતી વેળા દરરોજ પણ લીધો હોય તો નેથી ગંભીર નુકસાન થાય છે એવું કશું જણાયું નથી.

મહેનતુ માણસને દારૂ જરાપણ ફાયદો કરે છે, પણ જેઓ તદ્દન આળસાઈમાં દાહડો કાહડે છે, અથવા જેમના ઘંઘામાં અંગળળ જેવું કશું કશું હોતું નથી તેમને દારૂની કશી જરૂર નથી તેમજ તેમને દારૂ બિલકુલ નુકસાનકારક છે. એક ખેડૂતને દારૂ સારો, પણ એક કલારકને દારૂ સારો નથી; એક પાહડમાં રહેતાં માણસને દારૂ સારો, પણ એક

શેઠરમાં રહેતાં માણસને દારૂ સારો નથી. અસહના લોકો દરરોજ રાતે દારૂ પીને મસ્ત થતા હતા, પણ સહવારે ઉડીને પોતાના કામકાજને માટે ગાઉના ગાઉ ચાલી જતા હતા. તેમની મહેનતને લીધે તેમને દારૂ પચતો હતો પણ હાલના લોકો જેઓ વાડી ગાડીએ જીવીને જરાપણ પેટનું પાણી હીલવતા નથી તેમને દારૂ પીવાની ભલામણ થઈ શકતી નથી. ગરીબ મહેનતુ વર્ગો જેઓનો ખોરાક સાદો રહે છે તેમને માટે દારૂનું એક ગલાસ કે તાડીનું એક ગલાસ ખેશક આશીરવાદ સમાન થઈ પડે છે, કારણ કે તેથી તેમનો સાદો અને થોડો ખોરાક પચે છે, પણ પૈસાવાળાઓ જેઓની ટેવલપર જેઠાએ તે કરતાં વધારે વાણીઓ પડેલી રહે છે તે દાખીને ખાઈને તેઓ બદલજમી કરે છે, તે ઉપર દારૂ પીવાથી બદલજમી ઉલટી વધે છે.

દારૂ છોડવાનો ઉપાય (Cure For Drunkenness)—દસ લાખમાં એક માણસ દારૂ પીવાની આદત છોડી શકે છે, અને તે એકદમ છોડી દે છે તો તેની તબીબતમાં બગાડો થવાનો સંભવ રહે છે. જે કોઈ દારૂ છોડી દેવા માંગતો હોય તેને તે છોડવાથી નુકસાન નહીં થાય તે માટે સહવાર સાંજ પીવા માટે નીચલી દવાની ભલામણ કરી શકાય છે:—

લોરાકસી (Sulphate Of Iron) ... ૫ ગ્રેન

મેગનીશીઆ (Magnesia) ... ૧૦ ,,

પેપરમીન્ટનું પાણી (Peppermint Water) ... ૧૧ ,,

બયકુળનો અરક (Spirit Of Nutmeg) ... ૧ દ્રામ

• **દારૂનો અર્ક (Alcohol)**—દારૂનો અર્ક રંગ વગરની પ્રવાહી છે. તેની વાસ સેહજ આવે છે અને સ્વાદમાં જલ્લદ અને તીખાસ ઉપર રહે છે. સઘળાં કેરી પીણામાં એ અર્ક અથવા ‘આલકોહોલ’ રહે છે. ખાંડમાંથી અને મીઠાસવાલી બીજી વસ્તુઓમાંથી, ‘આલકોહોલ’ કાઢાડે છે. આન્ડી, વીસ્કી, વાઇન, ખીર, પોરટર, વગેરે પીણામાં એ અર્ક એટલે ‘આલકોહોલ’ રહે છે.

નિચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે દારૂમાં 'આલકોહોલ' કેટલા ટકા રહે છે:—

દારૂનાં નામ.	સેંકડે આલકોહોલના ટકા.	૧ આઉંસ આલકોહોલ માટે જોઈતો દારૂ.
બ્રાન્ડી.	૫૦ થી ૬૦	૧ વાઇન ગલાસ.
વીસ્કી.	૫૦ થી ૬૦	૧ „
જીન.	૪૯ થી ૬૦	૧ „
રમ.	૬૦ થી ૭૭	૧ „
શેરી વાઇન.	૧૬ થી ૨૫	૨ „
પોર્ટ „	૧૬ થી ૨૩	૨ „
મદીરા „	૧૬ થી ૨૨	૨ „
મારસલા „	૧૫ થી ૨૫	૨ „
કલારેટ.	૭ થી ૧૩	૪ „
ચમ્પીન.	૬ થી ૧૩	૪ „
બીર.	૨ થી ૧૦	૨ તમ્બલર.
પોટર.	„	૨ „
સ્ટાઉટ.	„	૨ „

ઉપલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે બ્રાન્ડી વીસ્કી ૧ વાઇન ગલાસ પીધાથી જોટલી કેફ ચઢે તેટલી કેફ ૨ વાઇન ગલાસ વાઇનમાં અને ૪ વાઇન ગલાસ કલારેટ અને ચમ્પીનમાં અને ૨ તમ્બલર બીર પોટરમાં રહે છે.

દારૂ નબળાંઓ માટે (*Liquor for the Weak*)—નબળાંઓ માટે જલ્દદ દારૂ અથવા કોઈ પણ કેફી વસ્તુની ભલામણ થતી નથી. તેથી તેમનાં શરિરને ગંભીર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. તેટલા માટે નબળાં માણસોએ દારૂની ટેવ પાડવી નહીં. નબળાં માણસો દારૂ પીને પોતાની જાંઘળી ટુંકી કરે છે, નહીંતો મંદવાડ ભોગવે છે. તે ગરીબાઈ અને સંકટમાં પીડાય છે.

દાર પીવો કે નહીં? (*Is Alcohol Good or Bad?*)—

દાર પીવાથી માણસ જાતને ફાયદો થાય છે કે ? દાર પીવાનું જે પરિણામ આવે છે તે સીમટી રીતે લેતાં મનુષ્યને ફાયદાકારક છે કે કેમ કહી શકાય ? દારથી ચોક્કસ મજાદા અને ફાયદો થાય છે પણ તે મજાદા અને ફાયદો દારથી થતાં નુકસાન અને ગેરફાયદા સાથે સરખાવતાં વધારે છે કે ? એ સઘળા સવાલના જવાબ બેશક નકારમાંજ આપી શકાય છે. મધ્યમસર દાર પીવાથી ફાયદો થતો પણ હોય પણ વધારે દાર પીવાથી થતા ગેરફાયદા તેના કરતાં ઘણા વધારે ગંભીર અને નુકસાન કરતા છે. સર્વથી સરસ નસીહત જેને જોઈતી હોય તે આ છે કે ડાક્ટરના પ્રિસ્ક્રીપશન ઉપર દાર લખેલો નહીં હોય ત્યાં સુધી કાંઈખી જાતનો દાર કાંઈખી રૂપમાં પીવો નહીં.

દાર પીવાની ટેવ (*Habit Of Drinking Alcoholic Beverages*)—જીવાનીનો વખત પોતાની ચાલચલણ સુધારતાં રહીને સારી ટેવો અખત્યાર કરવાનો વખત છે, અને જે નાનપણમાં દાર પીવાની ટેવ પાડી તો તે ટેવ કેમે કરીને મુકી દેવાતી નથી, અને આખી જીંદગી દરમ્યાન બહુ નાશકારક નિવડે છે. હજારો જીવાન છોકરાઓએ પોતાનાં ચળકતાં ભવિષ્યનો નાશ કર્યો છે, અને તે ફક્ત છાકટપણથી. નાનપણથી દારની ટેવ પડી તો રફતે રફતે વધારે દાર પીવાય છે અને આખરે તેમાં નુકસાન છે. કેળવાયલાંઓની ભલામણ છે અને ડાહ્યાઓની શિખામણ છે કે દાર કાંઈ જીવાનિયાંઓનો દોસ્ત નથી. દાર તો સામે જીવાનિયાંઓનો શત્રુ છે. જેઓ દાર પીતાં નથી તેઓ બેશક સુખી કહેવાય છે.

દાર પીવો સારું છે ? (*Does Alcohol Do Any Good?*)—આ સવાલનો જવાબ એક અથવા બીજી રીતે ચોક્કસ આપી શકાતો નથી. દરરોજ ઘણાં લોક દાર પીએ છે પણ જ્યાં સુધી માફકસર અને પચતો પીવામાં આવે છે ત્યાં સુધી કાંઈપણ નુકસાન, દુઃખ કે દરદ થયલું જણાયું નથી. હદ ઉપરાંત દાર પીવામાં નુકસાન થાય

છે પણ તેમ તો હદ ઉપરાંત ખાવામાં પણ નુકસાન છે. વિદ્યાના કાનુનોથી તપાસતાં એક દમ કહી નહીં શકાય કે દારૂ આફકસર પીવો એ ખરાબ છે, પણ એટલું તો ખાતરીથી કહી શકાય છે કે દરરોજ દારૂ પીવોજ જોઇએ એવી કાંઇ અગત્યતા પુરવાર થઇ નથી, તેમજ દારૂ પીએ તોજ તનદરોસ્તી રહે એમ પણ સિદ્ધ થયું નથી. આ વાત ખરી છે કે દારૂ પીવા પાછળ પૈસા ફોકટના ખરચાય છે, કારણ કે શરિરને પોષવા માટે દારૂની કાંઇ જરૂર નથી. લોકોને ટેવ પડી ગયાથી તેઓ દારૂ પીએ છે, અને દારૂ ફક્ત તેમના શોખને માટે છે.

દારૂ બુઢાંઓ માટે (Liquors For The Aged)—જોકે જુવાન માણસોને રીતસર દારૂ પીવાથી ફાયદો છે કે ગેરફાયદો તે એક શકની ખીના છે, તે છતાં બુઢાંઓને માટે તો ખેશક ફાયદાકારક છે. દારૂ બુઢાંઓની મંદ થયેલી પાચનશક્તીને વધારે છે, તેમનાં થાકેલ મગજને શક્તી બક્ષે છે, તેમનાં લોહીનો ફેલાવો નિયમીત બનાવે છે, અને ટુંકમાં બધી રીતે તેમનાં નબળાં બદનને ટકાવી રાખે છે, અને બુઢાપાના બળાપાને અને બુઢાપામાંની સઘળી ફિકર ચિંતાને દૂર કરીને મગજને શાંતી બક્ષે છે. જેઓ જુવાનીમાં દારૂને ધિક્કારીને પીતા નથી, તેઓ આગળ ચાલતાં મોટી ઉંમરે દારૂ પીવામાં સુખ અને મજા સમજે છે. બુઢાંઓએ કેટલો દારૂ પીવો તેનો ચોક્કસ નિયમ નથી, પણ હદમાં પીવો જોઇએ.

દારૂની બુઢાંઓને જરૂર છે કે? (Is Liquor Needed For The Aged)—આ એક વિચાર કરવા જોગ સવાલ છે કે બુઢાંઓને દારૂ પીવાની કશી જરૂર છે કે? બુઢાપણામાં ખોરાક પચવા માટે તેમણે થોડો દારૂ પીવો કે નહીં? આપણે જોઇએ છીએ કે બુઢાંઓ મધ્યમસર થોડો દારૂ પીએ છે તેઓ લાંબી ઉંમર કહાડે છે, પરંતુ એ દાખલાઓ સાથે આપણને એવા દાખલા પણ ધણા મળે છે કે જે બુઢાંઓ તદ્દન દારૂને અડકતાં હતાં નહીં તેઓ પણ મોટી ઉંમર ગુજરી ગયાં છે.

તેટલા માટે બુઢાંપણામાં દારૂની અવશ્યતા માલુમ પડતી નથી. દારૂ વાપરવા કરતાં દારૂ નહી વાપરનારાં બુઢાંઓ ખીજી ઘણી રીતે સુખી રહે છે. દારૂથી બુઢાંઓના શરિરને ગરમી મળે છે અને તેઓને ખુશાલી પેદા થાય છે, પણ આ વાત ભુલી જવી જોઈતી નથી કે દારૂની અસર થોડી વાર રહે છે અને ત્યાર પછી શરિર ઉપર ઉલટી અસર થવા માંડે છે અને તેથી જે બુઢાંઓને દારૂની મળહ કલાક એ કલાક મળે છે તેમના શરિર ઉપર ખીજી બાબુથી નબળાઈ ગલ્યો કરતી ચાલે છે. કેટલાકો કહે છે કે બુઢાંઓનું લોહી બરાબર ફરતું નથી માટે દારૂથી લોહી બરાબર ફરે છે, પણ એ વાત પણ ખોટી છે. બુઢાંઓનું હૃદય નબળું હોય છે અને દારૂ પીને હૃદયને એકદમ ઉસ્કેરવાથી હૃદયને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. બુઢાંઓએ પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખવા માફક આવતો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો બસ છે, અને તેથી દારૂ વગર તેએ સારી લાંબી અને સુખવાસી જીંદગી ગુજારી શકશે.

દારૂ—હૃદ. ઉપરાંત પીવો (Excessive Drinking)—એક માણસની દેહ જેટલો દારૂ પચાવી શકે તેનાં કરતાં વધારે પીધાથી શરિરને નુકસાન થાય છે એમાં તદ્દન શક નથી. વળી ચાલુ દારૂ પીધાથી શરિરને પોષનારા કેટલાક ભાગો ધીમે ધીમે નબળા પડતા જાય છે, તેમાં મુખ્ય કરીને કલેજું, હૃદય, અને ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી, અને તેથી જીંદગીનાં કેટલાંક વર્ષ ઓછાં થાય છે. મરણના આંકડા ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે હૃદ ઉપરાંત દારૂ પીનારાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે, તેટલાજ માટે ઇંગ્લિશ અને અમેરિકન થીમા કંપનીઓ વીમો ઉતારતી વખતે દારૂ વિષે ચાંપતી પુછપરછ કરે છે.

દિલનો ધબકારો (Palpitation Of The Heart)—ઘણા ગભરાટથી માણસનું હૃદય ઘણું જોશમાં ચાલે છે, માટે મનને એકદમ ઉસ્કેરાવા દેવું ન જોઈએ. અતી ઘણી ખુશાલીથી અજ્ઞવા દલગીરીથી તેમજ જે માણસ નાસીપાસ થઈ ગયલું હોય તેનું હૃદય નબળું પડી

જવાથી ધબકારા કરે છે. હોઝરી બગડવાથી પણ એમ થાય છે. એનો ઉપાય ફક્ત આશાયશ, ખુલ્લી હવા અને સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક છે. જેમ અને તેમ મન મોકળું કરવાથી ફાયદો થાય છે. એક બાબુથી દવા પીવી ને બીજી બાબુથી મન ગભરાટમાં રાખવું, એથી દિલના ધબકારા ઓછા થતા નથી. એકદમ માડી ખબર સાંભળતાં કાંઈનું દિલ અંદરથી ધબકારા લેવા માંડે છે.

દિવાલના કાગળો ઝેરી હોય છે (*Poisonous Wall Papers*)—અખતરા કરીને પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે કેટલાંક લીલા રંગના દિવાલ પર ચોંટાડવાના કાગળો ઉપર ‘આરસેનીક’ યાને સોમલના ઝેરના રંગ વાપરવામાં આવે છે. એક ચોરસ ઝુટ કાગળ ઉપર ઓગણત્રીસ ગ્રેન આરસેનીક માલુમ પડી છે. એ કાગળ ઉપરથી એ સોમલનો રંગ ખરી પડીને એની રજકણો ઓરડાની હવામાં ઉડતી રહે છે, અને તે ઓરડા માંહે વસનારાઓના દમમાં જાય છે, અને તેમને સોમલના ઝેરની ધીમી અસર થાય છે, પરંતુ કાંઈને એકદમ તેનું કારણ માલુમ પડતું નથી.

દિવાલના કાગળોની તરાંહ (*Patterns Of Wall Papers*)—દિવાલ ઉપર ચોંટાડવા માટે કાગળો ખરીદતી વખતે એક બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું ઘટે છે. કાગળો ઉપર તરાંહ કેવી છે તે જોવી. કેટલીક તરાંહ તરફ નજર કરતાં આંખ કંટાળી જાય છે તે જીવ ગભરાય છે. કેટલીક તરાંહ એવી ધ્યાન ખેંચનારી અને કળાથી એવી દોરેલી હોય છે કે તે જોતાંને વાર જીવ ખુશ થાય છે. દિવાલ ઉપરના કાગળો સાથે આંખને ધણું કામ લેવું પડે છે, માટે જેમ એ કાગળોના રંગ પસંદ કરવામાં ડહાપણ અને હુશ્યારીની જરૂર છે તેમ એની તરાંહ પસંદ કરવામાં પણ કેટલાંક જ્ઞાનની જરૂર છે.

દિવાલના કાગળોનાં રંગ (*Colours Of Wall Papers*)—હાલના કેટલાક વિદ્વાનો એવું કહેવા લાગ્યા છે કે રંગની અસર આંખ ઉપર એટલી બધી થાય છે કે છેવટે મગજ ઉપર પણ રંગની અસર

થાય છે અને તેથી કેટલીકવાર દીવાનાપણું લાગે છે. હજી એવું અનુમાન બચગીમાં છે અને ઘણા થોડા અખતરા ઉપરથી એવું ધારવામાં આવે છે, પરંતુ એટલું ખરું છે કે મૂખ્ય બે રંગ તનદરોસ્તીને માટે સારૂ કહેવાય છે અને તે બન્ને રંગ ખુદરતની બલીહારીમાં જગેજગ દેખાય છે. આસમાન તરફ નજર કરશો તો બહુ આસમાની રંગ નજરને તાઢક આપનારો અને ખુશ કરનારો, તેમજ જમીન ઉપર મેદાનો અને ખેતરો તરફ નજર ફેંકતાં લીલો રંગ આંખને ખુશ કરી ઠંડક આપે છે. આસમાન ઉપર સોનેરી અને જાંબુરા રંગ થાય છે તે રંગો પણ આંખને સારા છે. એ રંગો સિવાય બીજા રંગો આંખને ખરાબ કરે છે, માટે જે ઓરડામાં ઘણો વખત કહાડવામાં આવતો હોય તે ઓરડાની દિવાલો ઉપર આંખને નુકસાન કરનારા બીજા રંગ નહીં જોઈએ.

દુઃખ દરદો (Diseases)—દુઃખ દરદો ઘણી જાતનાં હોય છે. જેમ વૈદક વિદ્યા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ નવાં નવાં દુઃખનાં નામો દાખલ કરવામાં આવે છે. કેટલાંક દરદો એકબીજાને મળતાં હોય છે. દાખલા તરીકે શરિરની ગરમી વધી જાય છે તે વેળા ‘તાવ ચઢી’ એમ કહીએ છીએ, પણ તાવ ઘણી જાતની હોય છે. કોઈ તાવ ઝેરી, કોઈ ઉડતી. અને કોઈ સાધારણ હોય છે. કેટલાંક દરદો શરિરની માંદગી ખામીથી ઉત્તપન્ન થાય છે. કેટલાંક દરદો આહુરનાં કોઈ કારણથી થાય છે. ઘણી વેળા ડાક્ટરો કેટલાંક દુઃખનાં કારણો સમજી શકતા નથી. ઘણીવાર ઝાડા થવાના કારણ માલુમ પડતાં નથી. ઘણીવાર બચ્ચાંને તાણુતોડ થાય છે તેનું મુળ કારણ શોધી શકાતું નથી.

દુઃખ દરદોની હજારો વરસની તવારીખ ઉપરથી એમ માલુમ પડે છે કે જે દુઃખો અસલ ઘણા જીવલેણ હતા તે વખતના વેહવા સાથે નરમ પડતાં જાય છે અને કેટલાંક દરદો સમુળગા નાશ પામ્યાં છે, ન્યારે હાલ નવા જમાનામાં નવી તરાહના રોગો ઉત્તપન્ન થાય છે. વળી દવા આપવાના ધોરણમાં પણ દરેક જમાનામાં કેટલીક ફેરફાર થાય છે.

દુઃખરોગોનાં પહેલાં ચીન્હો (Symptoms of Illness).—

લોકોમાં સાધારણ ટેવ છે કે જ્યારે બીજાનેથી ઉઠાય નહીં ત્યારેજ ડાક્ટરને બોલાવે પણ ડાક્ટરને બોલાવવામાં આવે તે અગાઉ દુઃખનાં પહેલાં ચીન્હો લાંબા વખતના શરૂ થઇ ચુક્યાં હોય છે. ભુખ નહીં લાગે, સાધારણ રીતે સુસ્તી લાગે, મોં ઉપર ખોટા રતાસ ચઢે, કમર અને પીઠમાં કોઇ કોઇ વાર દુઃખારો થાય, ગળામાં આગ બળે અથવા ઉંઘ બરાબર નહીં આવે, ત્યારે એમ સમજવું કે શરીરમાં કાંઇ પણ બિગાડો થયો છે અને કાંઇ દુઃખની શરૂઆત થઇ ચુકી છે. એ વખતે આશ્વાયશ લેવાની જરૂર છે. એક દીવસ લાંબો વખત સુઇ રહેવું, અને પછી ઉઠીને ટુકાં પાણીએ અંગ મસણાને નાહવું, અને હલકું ખાવું, અને કસરત બિલકુલ કરવી નહીં, પણ ખુદલી હવામાં જઇને બેસવું. વળી આખા દીવસમાં બંને ગ્રેન 'ક્વીનીન' (Quinine) બે વખત લેવું. કોઠો કબજા હોય તો જીલાબ લેવો. એ પ્રમાણે કર્યા પછી પણ જો સુધારો નહીં માલુમ પડે તો ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

દુઃખનાં મુખ્ય કારણો (Chief Causes of Diseases).—

આપણુ માણસ જાતને તહેરવાર દુઃખો થાય છે પણ તેનું મુખ્ય મૂળ શું ? જે હવા આપણે દમમાં લઇએ છીએ તે હવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં દમમાં ગઇ, પાણી જેમણે તે કરતાં વધારે ઓછું પીધું, ખોરાક જાસ્તી કમી ખાધો અથવા જે ખોરાક લઇએ તે બિગડેલો, કાઢેલો, સડેલો વગેરે હોય, તો દુઃખ થાય છે. તેની સાથે વળી સરદી, ગરમી, તાઢ અને તડકો એ પણ આપણાં શરીર ઉપર અસર કરે છે. એ સઘળા બાબતના ગુણ દોષથી વાકેફ હોઇએ તો દુઃખોથી આપણે ધણે દરજ્જે દૂર રહી શક્યે. જેમ એક વાહણના કપટાનને દરીઆના દરેક ખડક, અને દરેક દરીઆના તુકસાનકારક મોજથી વાકેફ થવા ઉપરાંત તેને પોતાના સઘળા નકશાઓનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, અને ત્યારેજ તે દરીઆ પસાર કરી શકે છે, તેમ દરેક માણસને જીંદગીનો

દરીઓ પસાર કરવો જોઈએ, તે માટે ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાક, પાણી, હવા, ગરમી, સરદી વગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એનો અભ્યાસ થોડો આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી અને થોડો આપણા દોસ્ત, આસ્તાવો અને પાડોશીઓના અનુભવ ઉપરથી લેવો જોઈએ. એક વહાણ ખરાબે અથડે તો બીજું વહાણ તે ખરાબાથી ચોંકીને દુર હંકારે છે. તેમ એક ચીજથી એકને નુકસાન થયું તો તેથી બીજાઓએ ચોંકીને ચાલવું જોઈએ. આ ચોપડીમાં જે જે તનદરોસ્તીના કાનુનો સૂચવ્યા છે તે પ્રમાણે ચાલવાથી દુઃખનો ધણે દરજ્જે અટકાવ થશે.

દુઃખ અને મોંઢ (Illness And Face)—જેઓની હોજરી સારી હોય છે, જેઓને ખોરાક પચે છે, અને બીજા બોલોમાં કહીએ તો જેઓ સારી પેઠે હોય છે તેમની જીભ સારી હોય છે અને જીભ ઉપરથી પરિક્ષા થાય છે કે માણસ સારી પેઠે છે કે નહીં; માટે જીભની પરિક્ષા લેતા શીખવું જોઈએ. જીભ ઉપર સફેદ થરો બંધાય ત્યારે તે તરફ એદરકારી બતાવવી નહીં જોઈએ. જીભ ઉપર થુક સુકાઈને વળગી રહે છે અને તેથી એવો થરો દીસે છે. કેટલાંક માણસો મોંઢું ઉઘાડું રાખીને ઉઘે છે તેઓ સહવારે ઉઠે છે ત્યારે તેઓની જીભ ઉપર સફેદ થરો બંધાયેલો હોય છે. એવી રીતે થયલા થરાની ફિકર નહી. બદલજમી અને બગડેલી હોજરીને લીધે જીભ ઉપર થરો થાય ત્યારે તેનો તુરત ઉપાય કરવો જોઈએ. ભુખ અને તરસમાં બગાડો થાય ત્યારે સમજવું કે જીભ ઉપર થરો તે હોજરીમાં થયેલા બગાડાથી થયો છે. વળી મોંના તેજ ઉપરથી અને જેનું મોંઢ સાફ હોય ત્યારે પણ સમજવું કે તે માણસ સારી પેઠે છે. માણસની જીભ અને નાડ કરતાં તેનું મોંઢ તેની તંદરોસ્તીની સાબેતી વધારે સ્પષ્ટ રીતે આપે છે.

દુઃખનો ખોટો વહેમ (False Idea About Disease)—કેટલાંક માણસને ખોટો વહેમ બેસી જાય છે કે મારી જાતી બગડેલી છે

અથવા મારા પેટમાં દરદ છે, કે મારામાં શક્તિ નથી, વગેરે વગેરે તેમના દિલમાં ખોટા વહેમ રહે છે. તેઓના આવા ખોટા વહેમથી તેમને કાંઈ દુઃખ થતું હોય તેવું પણ તેમને લાગે છે ને તેઓ ડાક્ટરોની સલાહ લેવા દોડે છે. આવા ખોટા વહેમ મુખ્ય કરીને પૈસાવાળાંઓને અને અયાશી જીંદગી ગુજરનારાંને હોય છે. જાહેરમાં એને વિષે ઘણા દાખલાઓ બાહુર આવેલા છે, તેમાંથી એક દાખલો અને આપીશું. એક બાઈને વહેમ બેઠો કે મારા પેટમાં કાંઈ દરદ છે ને તેથી મને કાંઈ ખોરાક ચાત્રતો નથી. પોતાના પૈસાના જોરે તેણીએ મોટા મોટા ડાક્ટરોને બોલાવીને પેટની તપાસ કરાવી. દરેક ડાક્ટરે કહ્યું કે તમને કશું દરદ નથી અને તમને ખાલી વેહમ છે. આટલું જતાં તેણીનો વહેમ નિકળ્યો નહીં. તેણી ધારવા લાગી કે ડાક્ટરો કાંઈ પારખી શકતા નથી. આખરે તેણી એક ઘણા નામીયા ડાક્ટર પાસે ગઈ. પહેલાં તે ડાક્ટરે બધું પુછી લીધું ત્યારે તે સમજ્યો કે બધા ડાક્ટરનું મત એક છે તે જતાં આ બાઈ માનતી નથી પણ કાંઈખી કરીને એનો વહેમ દૂર કરવો જોઈએ. તેણે પોતે તેણીને તપાસી ત્યારે પણ એવાં છેવટ ઉપર આવ્યો કે તેણીને કશું દુઃખ દરદ નથી, પણ ફક્ત તેણીના મનમાં એક જાતનો મજબુત વહેમ બેસી ગયો છે. આથી તેણે તેણીને કહ્યું કે બધા ડાક્ટરો ખોટા છે, અને બેશક તમારા પેટમાં દરદ છે અને હું એ દરદ દવાથી બેચાર દિવસમાં પીગળાવી શકીશ. આ સાંભળી પેલી બાઈને ધિરજ આવી કે આખરે મારા નસિબે એવો ડાક્ટર મળ્યો, જેણે મારું દુઃખ પારખ્યું છે. હવે પેલો ડાક્ટર વિચારમાં બેઠો કે એ બાઈને દવા તે શું આપવી? વિચાર કરતાં તેની નજર પોતાની ટેબલ ઉપર ચાકના એક કટકા ઉપર પડી, તે ઉપરથી તેણે ચાકના નાના પડીકાં તેણીને લખી આપ્યાં. બીજે દિવસથી તે બાઈના મનમાંથી વહેમ નિકળવા માંડ્યો અને તેણીનું પેટનું દરદ જાણે પીગળી ગયું હોય તેમ તેણીને લાગવા માંડ્યું ને બે ચાર દિવસમાં સાજી થઈ ગઈ.

દુધ—કોને પાવું ને કોને નહીં (*Milk-Whom To Prescribe*)—ખડી વાળાઓને દુધ ઘણું પાવું જોઈએ. નળલાના દરદીઓને સાળ થયા પછી દુધ ઘણું આપવું. આંકરાં અને ધુન્ડૂરી જેમને થતી હોય તેમને દુધ પીવાડવું જોઈએ. ચોક્કસ પ્રકારની તાવોમ મૂખ્ય કરીને પીત્તવીકારની તાવમાં દરદીને દુધ આપવું નહીં. ઘણા બગ માણસોને દુધ આપવું નહીં. બલગમથી પીડાતાં માણસને દુધ માફક આવતું નથી, તેમજ જેઓ રાત દિવસ ઉદાસ રહેતાં હોય ને ઘડી ઘડી પોતાની તબીબતના રોદરા રડતાં હોય તેમને દુધ માફક આવતું નથી. છાકટાઓને દુધ ઘણુંખરું સડતું નથી. ઠંડું દુધ વધારે પુષ્ટીકારક છે, અને ઉકાળવાથી દુધમાંથી ચોક્કસ કસ ઓછો થાય છે, પણ તે છતાં ઉકાળેલું દુધ પીધેલું સારું છે અને તે હોળરી વધારે સેહેલાઈથી કબુલ રાખે છે.

દુધ—ગધેડીનું (*Milk Of She-ass*)—ગધેડીનું દુધ ઓર-તનાં દુધને ઘણું મળતું આવે છે. ઘણાખરો રંગ અને વાસ, પણ મળતો આવે છે, અને લગભગ તેટલુંજ ઘટ નિકળે છે. થોડીવાર એક જગે હીલવ્યા વગર રાખ્યું હોય તો એની ઉપર મલાહી જેવું પડ આવે છે. ગાયનાં દુધથી ગધેડીનું દુધ ત્રણ રીતે જુદું પડે છે. એક તો ગધેડીનાં દુધમાં વધારે મીઠાસ રહે છે, બીજું મલાહી થોડી રહે છે અને સ્વાદ ઓછો રહે છે, અને ત્રીજું તેમાં દહીંનો ભાગ ઓછો રહે છે.

દુધ—ગાયનું (*Milk Of Cow*)—ગાયનું દુધ પીલાસપર હોય છે અને જેમ ગાયે લીલો ચારો ખાધો હોય તેમ એનું દુધ પીલાસ પર રહે છે. બચ્ચાંઓને માતાની છાતીએથી છોડવવામાં અમ્મે ત્યારે તેમને ગાયનું દુધ આપવું જોઈએ. જ્યારે ધવાડતી માતાઓ આજ્ઞરી પડે ત્યારે પણ બચ્ચાંઓને ગાયનું દુધ આપવું. ગાયનું દુધ ઠંડું કેાઈ બચ્ચાંને આપવું નહીં, તેથી બચ્ચાંઓને ઝાડો આવે છે. મોટાંઓને પણ ગાયનું દુધ ઠંડું પાચન થતું નથી. ગાયનું દુધ હમેશાં ઉકાળીનેજ પીવું.

દુધ-ઘોડીનું (*Milk Of Mare*)—માણસનાં તેમજ બીજાં જાનવરનાં દુધ કરતાં ઘોડીનાં દુધમાં વધારે મીઠાસ હોય છે.

દુધ જલદી બગડે છે (*Milk Easily Gets Sour*)—દુધ લાંબો વખત રહી શકતું નથી અને ખાટું મારે છે. દુધ બનતાં સુધી સોજી ખુલ્લી હવામાં અને સાફ વાસણમાં રાખવું જોઈએ. દુધ લાંબો વખતે બગડી જવા વિના રહેતું નથી, પણ જો તેમાં સેહેજ ‘કારબો-નેટ ઓફ સોડા’ નાખ્યો હોય તો જલદી બગડતું નથી. મલાઈ કાઢી-લીધેલું દુધ જો કે નરદમ દુધ કરતાં ઊંચું રહેતું હોય છે તે છતાં આબરો-આને તે પીવામાં હલકું છે.

દુધ-દાબડાનું (*Condensed Milk*)—ઘણી રીતે દુધ લાંબો વખત સાચવી રાખવામાં આવે છે, પણ દુધને ઘાટું બનાવીને પતરાનાં દાબડામાં બંધ કરવામાં આવે છે તે લોકો ઘણું વાપરે છે. તેમાં ખાંડ ઉમેરવાથી દુધ એ પ્રમાણે ઘાટું બને છે. એ દાબડાનું દુધ તાજાં દુધ જેવું સરસ તો નહીંજ હોય, અને તાજું દુધ જેવો સરસ ખોરાક કહેવાયછે તેવો સારો ખોરાક દાબડા માંહેલું દુધ નહીં કહેવાય.

દુધનું પૃથક્કરણ (*Analysis Of Milk*)—માયનું દુધ, બકરીનું દુધ, ગધેડીનું દુધ, અથવા કોઈપણ આંચળવાળાં જાનવરનું દુધ લઈને તપાસીએ તો તેમાં મુખ્ય તત્ત્વો પાંચ છે:—

(૧) કેસીન (*Casein*).

(૨) લેક્ટોઝ (*Lactose*) દુધનો મીઠાસ.

(૩) મીલ્ક ફેટ (*Milk-Fat*) દુધનો ચીકાસ.

(૪) ફોસ્ફેટસ (*Phosphates*).

(૫) પાણી.

સૌથી સરસ ગાયનું દુધ કહેવાય. દુધ દુધમાં ફરક રહે છે તેમજ એકજ જાનવરનું દુધ સહવાર કરતાં સાંજે દોહીલું વધારે સરસ નિકળે

છે. વળી જનવરને ખોરાક આપવામાં આવે છે તે ઉપર પણ દૂધનો આધાર રહે છે:-

૧૦૦ ભાગ દુધમાં:-

૮૬.૩	પાણી
૪.૧	કેઝીન
૩.૭	દુધનો ચીકાસ
૫.૧	દુધનો મીઠાસ
૦.૮	ફાસફેટ વગેરે

ઉપલા કોઠા પરથી દેખાય છે કે ૧૦૦ ભાગ સારાં દુધમાં ફક્ત ૧૩ ભાગ પુષ્ટીકારક ભાગ રહે છે. બાકીનું પાણી રહે છે. પણ આજે આપણને જે દુધ મળે છે, તેમાં સો ભાગ દુધે ભાગ્યે (૮) કે (૯) ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વો મળતાં હશે.

એક રતલ સોળું દુધ પીને શરિરમાં પચાવ્યે તો શરિરમાં પોણો આંઉસ માંસ વધે છે.

દુધોનાં પૃથક્કરણ (Analyses Of Milks)—જુદી જુદી જાતનાં દુધોમાં સો ભાગ દુધમાં નિચલાં તત્વો માલમ પડ્યાં છે:-

	માતાનું દુધ	ગાયનું	બકરીનું	મેંઢીનું	ગધેડીનું	ધોડીનું
કેઝીન (દહી નો ભાગ)	૩.૩૫	૪.૫૫	૪.૫૦	૮.૦૦	૧.૭૦	૧.૬૨
ચીકાસ ...	૩.૩૪	૩.૭૦	૪.૧૦	૬.૫૦	૧.૪૦	૦.૩૦
મીઠાસ વગેરે	૩.૭૭	૫.૩૫	૫.૮૦	૪.૫૦	૬.૪૦	૮.૭૫
પાણી....	૮૯.૫૪	૮૬.૪૦	૮૫.૬૦	૮૧.૦૦	૯૦.૫૦	૮૯.૩૩
	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦

ઉપલા કોઠા પરથી માલમ પડે છે કે મીઠાસમાં ઘોડીનું દુધ ચઢે છે. ચીકાસમાં મેંઢીનું દુધ ચઢીઆતું છે, તેમજ દહીનો ભાગ જેને 'કેમીન' કહે છે તે પણ મેંઢીનાં દુધમાં વધારે હોય છે.

દુધ પીવાડવાની સીસી (Feeding Bottle)—દુધ પીવાડવાની સીસી એટલી બધી જાતની આવે છે કે કયી સારી તે અત્રે કહી શકાતું નથી, પણ એક વાત ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છે. સીસી એવી નહીં જોઈએ જેથી બચ્ચાને તેમાંથી દુધ ખેંચતાં મહેનત પડે. વળી સીસી દરરોજ ગરમ પાણીએ ઘોવી જોઈએ. દુધની સીસીની સફાઈ ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું થોડું છે. બેદરકારીથી ઘણાં બચ્ચાને નુકસાન થાય છે. ઘણુંખરું ખરાબ સીસીથી બચ્ચાનું ગળું બગડે છે. ઉનાં પાણીમાં સોડાખાર નાખીને સીસી ઘોવી. બનતાં સુધી સીસીની ખોતરી દુકા લેવી.

દુધ-ખીમારીમાં (Milk In Sickness)—ખીમારીમાં દુધના ખોરાક જેવો ખીજો કોઈખી ખોરાક નથી. બચ્ચાંઓ જ્યારે નાનાં અને નબળાં હોય છે તેમને ઉછેરવા માટે ખુદરત દુધનો ખોરાક તેમની માતાની જાતીમાં આપે છે અને ખીમારીમાં જ્યારે માણસો નબળાં પડે છે ત્યારે પણ દુધનો ખોરાક તેમને જેટલો માફક આવે છે તેટલો ખીજો કોઈ ખોરાક તેમને માફક આવતો નથી. સેહલાઈથી પાચન થઈ શકે એવો ખોરાક દુધ કરતાં ખીજો કોઈખી નથી. દુધમાં સેહજ મીઠાસ નાખીને આપવું ઘણું સદ્લાહકારક છે.

દુધ માંસનો ખોરાક છે (Milk-An Animal Food)—દુધ પણ માંસના ખોરાકમાં ગણાય છે, એટલે એ કાંઈ ભાજપાલાના ખોરાકમાં ગણાતું નથી. જો સૌથી શ્રેષ્ઠ ખોરાક જોઈતો હોય તો તે દુધ છે. માતાઓ બચ્ચાંઓને દુધ ધવાડે છે તે દુધમાં શરિરને અને મગજને પુખ્ત રીતે પોષવાના સર્વ ગુણો સમાયલા છે. દુધ જેવો ઉપ-યોગી, સાદો અને ઉત્તમ ખોરાક ખીજો કોઈ નથી.

દેહ (Human Constitution)—કાંઈપી માણસની દેહ આખી જીંદગીમાં એક સરખી રહેતી નથી. અન્યથા થવા જેવું છે કે જે જે ચીજો નાનપણમાં સદતી નથી તે ઉમર ભરાતાં શરિરને અફક આવે છે. આપણાં શરિરમાં હમેશાં ફેરફાર થતોજ રહે છે. એ ફેરફાર ઉમરને લીધેજ થાય છે એમ નથી. હવાપાણીની ફેરબદલીથી, જીદાજીદા ધંધાથી, આપણી ખુશાલી અથવા દલગીરીથી, આપણા ખોરાકથી અથવા સારી નરસી ઉંઘથી પણ શરિરમાં અને દેહમાં ફેરફાર થાય છે. એ સઘળાંની સામગ્રી અસર શરિર ઉપર ચાલુજ રહે છે. રસાયણશાસ્ત્રના પ્રયોગો બદનમાં હર પળે થતાજ રહે છે. હું ગઈ કાલે હતો તે આજે નથી, અને મારું શરિર આજે જેવું છે તેમાં આવતી કાલે ફેર પડશે. આજે એક માણસને સરદી જલદી લાગુ પડે તો તેજ માણસને કદાચ બે પાંચ વરસ પછી પુષ્કળ સરદી પણ કાંઈજ અસર નહીં કરે. આજે જેને દારૂ ખીલકુલ સદતો નહી હોય તેને પીતાં પીતાં આખી બાટલી પીવાથી પણ નુકસાન નહી થાય. તેમ કાંઈવાર બને છે કે જીવાનીમાં ઘણો દારૂ પીનાર શખ્સ જીદાપણમાં નેટલો દારૂ પચાવી શકતો નથી.

ઘણીવાર એવું બને છે કે માણસના શોખ પણ વારંવાર બદલાઈ જાય છે, અને તેથી પણ દેહમાં ફરક પડે છે. દારૂની માફક ખીડી પીવાની તેમજ પાન તંબાકુ ખાવાની જીદાંએને ટેવ પડે છે. કાંઈને ચાહ કાશીનો શોખ હોય તે મુકી દેએ છે ને કાંઈને શોખ નહીં હોય તો શોખ પકડે છે. આખી જીંદગીમાં એક દેએ ને એક નિયમે કાંઈ ચાલતુ નથી અને આજીવનના દુન્યવી અને ખુદરતી તહરેવાર સંબંધો વચ્ચે તેમ કાંઈથી થતું પણ નથી, અને તેથી દેહમાં પણ તે પ્રમાણે ચાલુ ફેરફાર થવોજ જોઈએ.

દાંગાં માણસોનો ખોરાક, જીવો, ખોરાક અને દાંગાં માણસો.

દોધી (Gourd)—એ ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. એનો મુરખો બનાવવામાં આવે છે તે ખાવામાં ઠંડો છે. દોધી જાતે ઠંડું છે. દોધીને

હલવો પણ સ્વાદદાર બને છે. દોધીનું તેલ પણ કાઢાડવામાં આવે છે.

ધંધાઓ (Occupations)—મુખ્ય કરીને જે ધંધાઓ નુકસાન કારક છે, તેમાં જે ખરાબીનું મુળ છે તે તે ધંધામાં વપરાતી ચીજોની રજકણ અથવા ભુકો દમમાં જાય છે તેમાં છે. એથી ફેફસાં બગડે છે અને ફેફસાં કીટાઈને તેમાં નાકાં પડે છે અને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે. ગણત્રી કાઢાડવામાં આવી છે કે કસાઈ, ચામડાં સાફ કરનારા, પીપ ઘડનારા અને દારૂ ગાળનારા, એઓમાં દર સો માણસે ૧૦ ટકા ખહીનું પ્રમાણ આવે છે; બ્રશ બનાવનારામાં સેંકડે ૪૯ ટકા, કાણસ બનાવનારાઓમાં સેંકડે ૬૨ ટકા; સોય પાલીસ કરનારાઓમાં ૬૯ ટકા; અને ચક્રમકમાં કામ કરનારાઓમાં સેંકડે ૮૦ ટકા ખહીનું પ્રમાણ આવે છે. આ ગણત્રી જરમનીની બરલીન શેહુરની એક મોટી ઇસ્પીટાલનાં વરસો સુધીના આંકડા ઉપરથી લેવામાં આવી છે. રસાયણીઓની દુકાનમાં અને કારખાનામાં કામ કરનારાઓને પણ ચોક્કસ દવાની વાસથી અને તેમાંથી નીકળતી ગંસોથી ફેફસાં બગડે છે. માટીડા કરતાં ઓરત કામદારોને જલદીથી નુકસાન થાય છે. કેટલાક ધંધામાં ઝેરી વસ્તુઓ, જેવી કે પારો, સીસું, સોમલ, એવાં ઝેરોથી નુકસાન થાય છે. સીસાંનું ઝેર ઓરતોને જલદી લાગુ પડે છે અને તેમની માસીક અડચણમાં બહુ વધારો કરે છે, તેમજ એથી ગર્ભ જલદી તુટી પડે છે. એનો ઉપાય એ છે કે એવા ધંધાદારીઓએ તારના બનાવેલાં મોઢાં પેહરીને કામ કરવું જોઈએ. એ મોઢાં અલબત્તાં વિધ્યાના કાનુનથી બનાવવાં જોઈએ. ઝેરી વસ્તુમાં કામ કરનારાઓએ દિવસમાં ઘડી ઘડી હાથ પગ અને મોં ધોયા કરવાં જોઈએ, અને તેઓએ હમેશાં યાદ રાખવું કે કામનાં ઓરડામાં કદી પણ જમવા બેસવું નહીં.

ધવાડતી વખતના વિચાર (Thoughts While Suckling)—બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે માતાએ હમેશાં હસતો ચેહરો રાખવો, ને મનમાં સારા વિચાર લાવવા, કારણ કે ધવાડતી વખતે

જે લલા કે લુંડા વિચારો આવે તે સઘળા વિચારો દુધમાં ઉતરે છે, ને બચ્ચું તેવું લલું કે લુંડું નિકળે છે, બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે કાંઈ બીજા સાથે ગુસ્સે થવું નહીં. જુઓ બરાડા પાડવા નહીં, દલગીર થવું નહીં, પણ શાંત મન રાખીને બચ્ચાંને મુગે મોઢે ધવાડવું, ને બચ્ચાંનાં લલાં માટે મનમાં વિચારો કરવા. ધવાડતી વખતે કાંઈ ખાવું નહીં.

ધવાડવું (*To Suckle*)—દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને પોતે ધવાડવું. પણ સુધરેલા મુલકોમાં અને ઉપલા વર્ગની કેટલીક ઓરતો ફેશનની શીશીઆરીને ખાતર અથવા શરિરની નબળાઇનાં બાહાણે પોતાનાં બચ્ચાંને માટે ધવાડનારી આયા રાખે છે. અસલ વારેથી બોલાય છે કે બચ્ચું દુધ પર જાય છે, અને તેથી મોઢાંનું છોકરું ઉતરતી પંકતીની ઓરતનું દુધ ધાવવાથી ઉતરતી પંકતી ઉપર ઉતરી પડે છે એમાં કશો શક નથી. જે માતાઓ બચ્ચાંમાં પોતાનું ખાનદાનીપણું ઉતારવા માંગતાં હોય તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવું, અને તેમાં કશી શરમ રાખવી નહીં. અસલ ઇરાની બાદશાહી બાનુઓ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજાનું દુધ પીવાડવાને હલકું સમજતાં હતાં, તેમજ હાલ પણ યુરોપમાં રાજવંશી બાનુઓ પોતાનાં છોકરાંને પોતાનું દુધ પામે છે, અને બીજી ઉતરતી પંકતીની ઓરતનું દુધ પીવાડવામાં ખોટું સમજે છે.

ધાકથી બચ્ચાં નબળાં રહે છે (*Threatening Checks Growth Of Children*)—બચ્ચાંઓ ઉપર ધાક અને ધમકી ઘણા ડહાપણથી વાપરવી જોઈએ. જે બચ્ચું હમેશાં પોતાનાં માબાપથી બિહતું હોય તે બચ્ચું કાંઈ દાહડે પણ અંગ લેશે નહીં. તે નબળું બિહકણ અને બાયલુંજ રહેશે. બચ્ચાંને શિખામણથી અને માયા મહેરબાનીથી કેળવવાં જોઈએ છે. બચ્ચાંઓની તનદરોસ્તી માબાપ ઉપર આધાર રાખે છે, અને તેમનાં અંગ અને બુદ્ધિ કેમ બિલવવાં તે સઘળું માબાપના હાથમાં છે. માબાપનો કે માસ્તરનો સાદ સાંભળે કે બચ્ચાંનાં હોંશ ઉડી

જાય તેવી રીતની ધાકથી બચ્યું કદી કોઈપણ રવેસે સુધરશે નહીં. અતી ઘણી ધાક ધમકી કાંઈ નહીં તો બચ્યાની ખરાબીનું મૂળ છે, અને તેરી ધાક રાખનારાં માખાપો બચ્યાંના વેરી છે એમ સમજવું.

ધાખળી (Blanket)—ઉનની ધાખળી ઓઢવામાં ફાયદો છે, કારણ કે ઉનમાં હવાનો સારો જોવો જથ્થો ભરાઈ રહે છે. બદનને હુંફ આપવા માટે ઉનની ધાખળીની લક્ષમણ કરી શકાય છે. સીંચી સીંચીને રૂની બનાવેલી ધાખળીઓ કઠણ હોવાને લીધે ગરમીના દીવસમાં તનદરેસ્તીને માટે સારી નહીં કહેવાય; તે થંડીના દિવસમાં ઓઢે તો સારી.

ધાસ્તી (Fear)—કોઈ ચીજ જોવાથી અથવા કોઈ બનાવ બનવાથી ગભરાત થાય તેને ધાસ્તી કહે છે. કેટલીકવાર એ ચીજ અથવા બનાવ ખ્યાલી હોય છે. જેઓને ધાસ્તી લાગતી નથી તેમનાં ભેજાં મક્કમ હોવાં જોઈએ અને તેમનું હૃદય મજબુત હોવાથી તેઓ હીંમતવાન હોવા જોઈએ. નરમ પ્રકારની ધાસ્તી તે બિહક. અતીશય ધાસ્તીથી બેભાની ઉત્પન્ન થાય છે અને તે બેભાનીમાંથી મોહત નીપજે છે. થોડી ધાસ્તીમાં બેભાની પણ થોડી રહે છે. જો કોઈના માથાં ઉપર સજ્જડ ફટકો મારવામાં આવે તો તે લાગવાથી મગજના કામમાં અડચણ થાય છે અને તેમ થતાંને વારં તે માણસ ભાન ભૂલી જાય છે અને બેભાનીમાં પડે છે. તેજ પ્રમાણે કાંઈ બિહામણો દેખાવ જોતાં આંખ કમકમે છે અને તેનો કમકમાત મગજ ઉપર તુરત ઉપર પ્રમાણે અસર કરે છે, અને તેથી પણ માણસ બેહોશ અને બેભાન થાય છે. કોઈ પણ ઇંદ્રી ઉપર એતી રીતનો કમકમાત થાય તો તેની અસર તુરત મગજ ઉપર થાય છે. મગજ સાથે હોજરી, ફેફસાં અને શરિરના બીજા અવયવોને સંબંધ છે, તેથી મગજ ઉપર ધાસ્તીની અસર થતાં હૃદય અને ફેફસાંના ચાલવામાં અડચણ અને ફેરફાર થાય છે. એ પ્રમાણે ધાસ્તીથી શરિરનો કોઈપણ ભાગ બગડવાનો અથવા તદ્દન અશક્ત થવાનો સંભવ રહે છે. ખામારીમાં કમજ હૃદયનો અને ફેફસાનો બગાડો થાય છે ત્યારે

માણસને પેટમાં ધાસ્તી પડે છે. લોહી બગડવાથી પણ માણસને એવી ધાસ્તી પડે છે. ધાસ્તી ગમગીનીની માફક માણસને નબળાં બનાવે છે. એથી મગજ બગડીને દીવાનાપણું પણ લાગુ પડે છે. અતીશય ધાસ્તીથી જન પણ જાય છે. શરમાળપણું, અદેશો અને બિહકણપણું એ ધાસ્તીના તહરેવાર જુદા જુદા પ્રકાર છે. ધાસ્તીથી જ્યાં લથડે છે, શીફડ થાય છે, અને લકવાનો રોગ લાગુ પડે છે. કાંઈએ ધાસ્તી ખાધી હોય તો પહેલાં તેની ધાસ્તી દુર કરવી અને શરીરમાં લોહી ફરતું થાય તેવા ઉપાય તુરત લેવા.

ધાસ્તી વિષે એક વારતા (A Fable About Fear)—

ધાસ્તીથી કેટલું નુકસાન અને કેટલી ખરાબી થાય છે તેનો ખ્યાલ એક અરબસ્તાનની વારતા ઉપરથી મળે છે. એક દહાડો એક મુસાફર 'કેરો' શહેરમાંથી પસાર થતો હતો તે વારે તેને 'મરકીઆઇ' સામે મળી. તેણે તેણીને પુછ્યું કે કેરો શહેરમાં શા માટે તું દાખલ થઈ છે ? તેણીએ જવાબ દીધો કે ૩૦૦૦ માણસોના જીવ લેવા. થોડા વખત પછી પેલા મુસાફરને મરકીઆઇ પાછી ફરતી મળી. તે વારે તેણે તેણીને કહ્યું કે તો તો ૩૦૦૦૦ માણસોના જીવ લીધા. મરકીઆઇએ જવાબ દીધો, નહી નહી, મેં તો ફક્ત ૩૦૦૦ ના જીવ લીધા, બાકીનાં ફક્ત ધાસ્તીથી મરણ પામ્યાં.

દુઃખોના કારણોમાં મનની ફિકર ચિંતા અગત્યનો ભાગ બન્યો છે. ફિકર ચિંતાથી દુઃખો આવે છે, વધે છે, અને એકદમ સારાં થતાં નથી. ખુદરતે એક માણસને તનદરોસ્ત બનાવ્યો હોય, પણ આ દુન્યાની ફિકર, ચિંતાથી અને તેની ઉપર પડેલી વીપત્તિઓથી તેનું શરિર દુબળુ અને મોંઘ ઉદાસ દીસે છે. આપણે સઘળાં ખુદરતના કાનુનોથી ઉલટી રીતે આત્મે છીએ તેથી આપણને નુકસાન થાય છે.

ધાસ્તી, દલગીરી, અથવા ફિકર ચિંતા જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલા કરે છે.

મનમાં ફિકર ચિંતાને ધર ધાલવા દેવું એ પાપ કરવા બરાબર છે, કારણકે પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનીને ખુશખુશાલ અને સુખી રહેવાને

અદલે જેઓ ફિકર ચિંતાથી પોતાનું મન અને શરિર બગાડે છે તેઓ પરમેશ્વરનો ગુનાહ કરે છે.

" ફિકર ચિંતાને લીધેજ આપઘાત થાય છે, તેટલા માટે મનને મજબુત અને શક્તિવાળું બનાવવું એ ધણું જરૂરનું છે.

ધાસ્તીથી થતો માણસનો દેખાવ (Physical Effects Of Fear)—ધાસ્તીની અગાઉ અન્યબી પેદા થાય છે, અને તેથી આંખ અને કાન એકદમ નજૂત થાય છે. ધાસ્તીમાં તેમજ અન્યબીમાં આંખ અને મોઢું ઉઘાડું રહે છે અને લવાં ઉપર ચઢે છે. બીધેલો માણસ પહેલાં એક પુતલાં માફક હાલ્યા ચાલ્યા વિના સ્થાન થઈને ઉભો રહે છે. ધાસ્તી વેળા હૃદય જોસમાં ચાલે છે અને તેમાં ધબકારા ચાલે છે, પણ તેથી લોહીનો આખા શરિરમાં ફેલાવો થાય છે એમ નહીં સમજવું, કારણકે ધાસ્તીમાં માણસની ચામડી જેમ બેશુદ્ધીની હાલતમાં શીઝી મારે છે તેમ શીઝી મારે છે. ધાસ્તીની અસર ચામડી ઉપર પણ થાય છે અને તેનો પુરાવો એ છે કે બીધેલો માણસ પસીનાથી બીંજાઈ જાય છે. કસરત કરે ત્યારે પણ પસીનો પડે છે પણ ધાસ્તીમાં પસીનો પડે છે તેની અસર જુદીજ છે; તેથી શરિર ઠંડું લાગે છે. ધાસ્તીમાં વળી ચામડી ઉપરના બાલ ઉભા થાય છે અને હાથ પંગ ધુજે છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી, અને મોઢું સુકાઈ જાય છે. વળી છોઠ ધુજે છે, અને સાદ બરાબર નીકળતો નથી. ભારે ધાસ્તીમાં હૃદય ધણું જોરમાં ચાલતાં અટકી પડે છે, અને માણસ તદ્દન બેભાન હાલતમાં પડે છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી અને નસ્કારાં પુલીને મોટાં ઢાય છે. ગભરાયેલો માણસ હાથ હમેશાં લાંબા કરે છે. ઘણીવાર બીધેલાં માણસ બસ જીવ લઈને નાહસ્વા માંડે છે. ધાસ્તીની વેળા મજબુતમાં મજબુત લશ્કરી સીપાઈ પણ એમ દોડવા મંડી જાય છે.

ધુંધ આપવી (Humigation)—ખરાબ વાસવાળી જગામાં સુગંધી પદાર્થો બાળીને ધુમાડો કરવાથી ખરાબ વાસ દુર થાય છે, પણ એવા ધુમાડાથી ખરાબ રોગના જીવજંતુઓ બધાં મરી જતાં નથી. ગંધકની

ધુંધ જીવજંતુઓને મારવાને માટે સારી છે. સુખડ, લોખાન, અગર વગેરે બાળવાથી ખરાબ વાસ દુર થાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધુમાડાને માટે કેટલાંક સુગંધી તેલો પણ બાળવામાં આવે છે. પારસીઓના ઘરમાં સાંજ સહવાર લોખાન ધુપાવવાનો ચાલ છે તેમાં ફક્ત સુખશાંતી વિદ્યાનો કાનુન સમાયલો છે.

વોંડકોડુઓ (*Stone-Cutters*)—પથ્થર ફોડનારાઓના મોટા ભાગને ખાલી લાગુ પડે છે, કારણ કે પથ્થરની રજકણો તેમના દમમાં જવા વિના રહેતી નથી. એજ કારણને લીધે માટીના વાસણ બનાવનારાંઓ અને કોડીકામના કારખાનાના માણસોમાં પણ ખાલી લાગુ પડે છે.

ધોરી નસ (*Artery*) શરિરના દરેક ભાગમાં લોહીની જરૂર છે અને દરેક ભાગને લોહી પુરું પાડનાર ધોરી નસો છે. જેમ એક જુવામાંથી નળી મારફતે પાણી બધી જગે સીપાય છે તેમ હૃદયમાંથી ધોરી નસો મારફતે શરિરના સઘળા ભાગોમાં લોહી સીપાય છે. જેમ એક શહેરમાં તાના રસ્તા હોય છે અને મુખ્ય રસ્તા પણ હોય છે, અને તે મુખ્ય રસ્તાઓને ધોરી રસ્તા કહે છે, તેમ શરિરમાં મોટી નાની લોહી ફરવાની નળીઓ હોય છે, તેને નસ કહે છે, અને તેમાં જે મુખ્ય હોય છે તેને ધોરી નસ કહે છે.

નકળી ફુલો, જુવા, ફુલો નકળી.

નખ (*Nails*)—આગળાંને છેડે કઠણ વસ્તુ ઉગે છે તેને આપણે નખના નામે ઓળખ્યે છીએ. જે તત્વોની ચામડી અનેલી છે તેજ તત્વોનું નખ બનેલું છે, ફક્ત દેખાવમાં તે કઠણ અને જાડું છે. બાલની માફક નખ પણ લાંબુ ઉગે છે. દુઃખ દરદની અસર નખ ઉપરથી માલુમ પડે છે. કોઈના નખ લાંબા ઘાટના અને કોઈના ટુંકા અને બેડોળ હોય છે. એક માણસ સુધડ છે કે ડુવડ તે તેના નખની સફાઈ ઉપરથી કહી શકાય છે.

નજલો અને દારૂ (Gout And Wine)—ઘણા ડાકટરોનું મત છે કે જે વાઇનમાં ખટાસ હોય તે પીવાથી નજલાથી પીડાતાં માણસોને નુકસાન થાય છે. એ બાબદ ઇંગ્લંડ અને અમેરિકામાં ખરી પડે છે પણ આ વળી અગ્નયમ છે કે ‘રાહીન’ નદીના કિનારા પર, જ્યાં ખાટા વાઇનો બનાવવામાં આવે છે, અને જ્યાં એ વાઇનો દરેક જણુ ચાહ કાશીની માફક પીએ છે ત્યાં નજલાનું દરદ બિલકુલ થતું નથી.

નદીનું પાણી (River Water)—એ પાણીમાં ઝરાનાં પાણી કરતાં ખાર ઓછો રહે છે, પણ એમાં કચરો વધારે રહે છે. મોટાં શહેરો આગળથી પસાર થતી નદીનાં પાણીમાં નરક અને ગટરનો કચરો અને દુકાનોનો અને કારખાનાઓનો કચરો પણ ધોવાય છે. નદીનાં પાણીમાં ઝાડનાં પાદડાં, કાદવ, વગેરે સઘળું ભેળાયલું હોય છે. તેટલા વાસ્તે પીવાનાં કામમાં લેવા અગાઉ એ પાણીને રેતી અને પથરામાં ખુબ ગાળવું જોઈએ. વહેતાં પાણી ખુદરતી રીતેજ સ્વચ્છ થાય છે તે છતાં પીવાનાં કામ માટે ગાળવું વધારે સારું છે. નદીનાં પાણી સાધારણ રીતે ‘નરમ’ કહેવાય છે, કારણ કે તેમાં ચુનાનો ભાગ રહેતો નથી, અને તેથી એ પાણી ધોવાના અને ઘરનાં બીજાં કામ માટે સારું ગણાય છે.

નવું બાંધેલું ઘર (Newly Built House)—નવાં ઘરમાં તે બાંધાઈ રહ્યા પછી તુરત જઈને રહેવાથી તનદરોસ્તીને નુકસાન થયા વગર રહેતું નથી. એ બાબદ વિષે એક અભ્યાસી કહે છે, અને તે ખરું છે, કે એક ઘર જેમાં એક ત્રાખ ઇંટરડી ખપી હોય તે ભીંત બાંધવા માટે દસ હજાર ગેલન પાણી ખપે છે, અને એ પાણીનો મોટો ભાગ ભીંતમાં રહે છે, અને તેથી નવાં ઘરની તુરતની બાંધેલી ભીંતમાં પાણી અને સરદી હોય છે, એમાં તો કશો શક નથી. જે બારીકાઈથી તપાસ ચલાવવામાં આવે તો દરેક નવા ઘરમાં જઈને રહેનારાંએને કાંઈ નહીં ને કાંઈ સરદીનું દુઃખ લાગુ પડવું જોઈએ. ઘણા દાહડા સુધી બારી બારણાં ઉંઘાડા મુકીને તેમાં પુષ્કળ તડકો લીધા પછી અને કેટલોક

વખત ઔરડાઓમાં આતશ સળગાવ્યા પછીજ નવા ધરમાં જઈ રહેવું સદ્લાહકારક છે.

નળનું પાણી (Water Through Pipes)—આપણને જે નળ મારફતે પાણી મળે છે તે ગળાઈને આવે છે તે છતાં તેમાં કેટલાંક દુઃખના જીવનંતુઓ માલુમ પડે છે, અને એ પાણી મારફતે કાલેરા, મરડો વગેરે દુઃખો લોકોમાં ફેલાય છે. એ અટકાવવાનો ઉપાય ફક્ત એકજ છે અને તે એ કે પાણી ઉકાળીને ગાળીને ભરી રાખવું ને પછી ઉપયોગમાં લેવું.

નાક (Nose)—એ સુંઘવાની ઇંદ્રિ છે. અને મોંઢાંની આગલ મુકવાની મતલબ એ છે કે જે આપણે મોંઢામાં મુકીએ તેનો વાસ તુરત નાકને માલુમ પડે. બાહુરથી નાક એક દાંડનું બનેલું છે જેને નાકનો દાંડો કહીએ છીએ, અને તેમાં બે નસકોરાં છે. નાકને ગળાં સાથે જોડાણ છે. (જુવો, સુંઘવાની ઇંદ્રી.)

નાચવું (Dancing)—નાચવું એ એક જાતની ખુશી અને મજાલ સાથની કસરત છે. તેમાં વળી મન સાથે રોકાયવું રહે છે અને તેમાં સાથે ગમત મળે છે. જુવાન માણસો ખુશખખતીમાં નાચે તેમાં તેમના શરિરને ફાયદો છે. કેટલીક વાર નાચવાના ઔરડામાં અતીશ્ય ભીડ થવાથી ગરમી પડે છે, અને તેવા ભીડવાલા ઔરડામાં નાચવાથી નાચનારને સહેજ અડચણ અને અગવડ થાય છે, પણ એક કસરત તરીકે નાચવા સામે કાંઈપણ વાંધો ઉઠાવી શકાય એમ નથી. જુવાન માણસોને કેટલાંક સમજી માળાપ અને વાલીઓ નાચવા ફેતાં નથી, તેનું કારણ એ છે કે તેમાં નીતિની ખરાબી થવાનો સંભવ છે. એ બાદ કરતાં બીજી ખુશ રમતગમતની માફક નાચવાથી શરિર તેમજ મનને ફાયદો છે. નાચવા સાથે બેંડની ખુશ મજાલ મનને મળે છે. વળી નાચનાર ગાયનથી થોડું ઘણું વાકેફ હોવું જોઈએ કે જેથી ગાયનની તાલ સાથે નાચે. શરિરના ઘણા ખરા રનાયુઓને એથી કસરત મળે છે.

અરડાના કાંઠાના સઘળા ભાગને તેથી કસરત મળે છે. બીજી કસરતોથી થાક લાગે છે પણ નાચવાથી માણસ ઝાઝુ થાકતું નથી, કારણ કે તેમાં ખન ઘણું રોકાયેલું રહે છે, અને તેથી થાક માલુમ પડતી નથી. નાચવા સામે એક વાંધો ઉભાગરાનો છે, પણ તેથી ખુદ નાચવાના હુન્નરનો વાંક કાઢી શકાય નહીં. જાહેર મેલાવડામાં મા આપ કે વાલીઓ પોતાના બચ્ચાંઓને નાચવા નહીં દે તેની વિરૂધ્ધ કાંઈ કહી શકાય નહીં, કારણ પોતાનાં બચ્ચાંની નીતિનો સવાલ તેઓ પોતે સારી પેઠે સમજે છે, પણ પોતાનાં કુટુંબ કબીલાના ખાનગી મેલાવડામાં નાચવા સામે વાંધો કાઢવો ઘટારત નથી.

નાડી (The Pulse)—કોઈપણ ધોરી નસ ઉપર આંગળાં મુકીએ તો નાડ ચાલતી માલુમ પડશે. જેમ હૃદયનો ધબકારો થતો જાય તેમ ધોરી નસ ઉછળતી જાય છે, તે નાડ તપાસવાથી માલુમ પડે છે. હૃદયના ધબકારાની સાથે સાથે નાડનો ધબકારો થતો નથી. હૃદયના ધબકારા પછી કેટલેક વખતે ધોરી નસ ઉછળે છે, અને જેમ ધોરી નસ હૃદયથી વધારે દુર તેમ હૃદયના ધબકારા અને તેના ધબકારા વચ્ચે વધારે વખત લાગે છે. જે હૃદય બરાબર ચાલતું નહીં હોય તો ધોરી નસના ધબકારા પણ અનિયમીત માલુમ પડે છે, અને તે ઉપરથી ડાક્ટરો કેટલુંક દુઃખ પારખી શકે છે. એક સત્તાધીકારી ડાક્ટર કહે છે કે એક તનદરોસ્ત માણસના એક મિનિટમાં નાડીના ૭૨ ધબકારા થવા જોઈએ, પણ એ સરાસરી ગણતરી છે. કોઈ તનદરોસ્ત માણસની નાડના ધબકારા મીનીટે વધારે અને જોઈના નથોડા હોય છે અને એક માણસની નાડી આખા દીવસમાં ઘડી ઘડી તપાસ્યે તો ગણતરીમાં દરેક વખતે ફરક આવે છે. સુતી વખતે, ખાતી વખતે, ઉભેલી હાલતમાં, બેઠેલી હાલતમાં, જુદી જુદી હાલતમાં નાડીના ધબકારાની સંખ્યામાં ફરક પડે છે. તુરતના દોડી આવેલાં હોય, અથવા થાકી ગયેલાં હોય તેની નાડીના ધબકારા પુષ્કળ વધી જાય છે. ઉરકેરાયેલાં માણસની નાડ પણ જોસમાં ચાલે છે. કેટલાંક માણસની

નાડના ધબકારા એક મિનિટે ૯૦ હોય છે, અને કાંઈના મિનિટે ૪૦ પણ થાય છે. ઉમર ઉપર પણ નાડીનો આધાર છે. નિચે એક કોઠો આપ્યો છે જે એક મોટા ડાક્ટરની ગણતરી છે:—

ઉમર.	સરાસરી ૧ મિનિટે ધબકારા.		
તરતનાં જનમેલાં	૧૩૬
૫ વરસે	૮૮
૧૦ થી ૧૫ વરસ	૭૮
૨૦ થી ૨૫ વરસ	૬૯
૨૫ થી ૩૦ વરસ	૭૧
૩૦ થી ૫૦ વરસ	૭૦

કેટલાક ડાક્ટરો કહે છે કે ઘણાં બચ્ચાંઓની નાડ મોટાંઓના કરતાં વધારે ઝડપમાં ચાલતી નથી, પણ એક સાધારણ કાયદો લઘુએ તો એ ખરું છે કે બચ્ચાંઓની નાડીના ધબકારા મોટાંઓ કરતાં વધારે રહે છે. વળી જીવાન માણસની નાડ કરતાં બુઢાંની નાડ ધીમી હોય છે એવો કેટલાકોને ખોટો ખ્યાલ છે, પણ ખરી વાત તો તેથી ઉલટી છે. હાથની કાંડી આગલની ધોરી નસ તપાસવાનું વધારે સહેલ છે. હાથની કાંડી ઉપર હાથના પોંચાથી એક ઇંચ છોડીને અંગુઠાની બાજુએ આંગળું મુકીએ તો તુરત નાડી ચાલતી માણસ પડે છે.

નારંગી (*Orange*)—ગમે એવી નબળી હોજરીવાળાએ પાકી નારંગી બેઘડક ખાવી, પણ તેનો માવોજ ખાવો, પણ માંહેની સફેદ ચામડી ખાતી નહી, કારણ કે ચામડું ખાવું ને નારંગીની છાલ ખાવી બરાબર છે. નારંગીનો રસ લોહીને સુધારે છે. નાનાં બચ્ચાંને પણ નારંગી ખવાડવી સારી છે.

નારંગીનો દારૂ (*Orange Wine*)—નારંગીના રસનો વાઇન બનાવવામાં આવે છે તે પીવો હોજરીને ફાયદાકારક છે. નારંગીનો વાઇન

સહવારના પોહોરમાં પીધાથી હોજરીમાંનો કચરો બાહર પડે છે, અને તેથી ભૂખ છુટે છે, અને પીસાબ છુટે છે.

૭. નાસ્તો (Breakfast)—આખી રાતનાં ભૂખ્યા પેટ પછી એક તનદરોસ્ત માણસને સહવારે ઉઠીને નાસ્તો ખાવાની જરૂર છે. ઉઠતાંને વાર તુરત ખાવાની અગત્યતા નથી, પણ નાહી ઘોઘને પછી નાસ્તો લેવો, કારણકે નાહવા ઘોવામાં અને બાલ હોળવામાં ને કપડાં પેહરવાથી આખી રાતનું આશાયશ લીધેલું શરિર પાછું તેજ બને છે. નાસ્તો ઉપર ભારે ખોરાક લેવાની જરૂર નથી. ચાહ, દુધ, પાંઉ અને એવું કાંઈ હલકું ખાવું બસ છે.

એક ડાક્ટર નાસ્તાનું વર્ણન આપે છે તે નીચે મુજબ છે:—
ચાહે, પાંઉ, માખણ; સુકી ચાહે $\frac{1}{2}$ આઉંસ; ખાંડ $\frac{1}{2}$ આઉંસ; દૂધ $\frac{1}{2}$ પાંઘટ; પાણી $\frac{1}{2}$ પાંઘટ; પાંઉ ૬ આઉંસ; માખણ $\frac{1}{2}$ આઉંસ,

નાહનારને શીખામણ (Advice To Bathers)—નીચલી સૂચનાઓ ‘રોયલ હયુમન સોસાયટી’ તરફથી બાહર પાડવામાં આવી છે:—
જમ્યા પછી બે કલાક જવા દેવા પછી નાહવું, તેમજ કોઈપણ કારણથી થાક ચઢી હોય, અથવા પસીનો પડ્યા પછી શરિર થંડું પડ્યું હોય, ત્યારે બે કલાક પછી નાહવું. શરીરમાં ગરમી હોય ત્યારે નાહવું. જેઓ ‘તબ’ માં નાહે છે તેઓને સહેજ પણ થંડી જેવું લાગે તો પાણીમાંથી એકદમ બાહર આવવું ને કપડાં પહેરી લેવાં. દરિયામાં કે નદીમાં નાહ્યા પછી કિનારા ઉપર વગર કપડે નાગાં બદને ઉભાં રહેવું નહીં. દરિયામાં અતીધણી વખત રહેવું નહીં. દરિયામાં અથવા ઘરના ‘તબ’માં નાહતી વેળા સહેજ પણ જીવને ગમે નહીં અથવા થંડી જેવું લાગે, અથવા શરિર શુન્ન મારતું હોય તેવું લાગે તો તુરત બાહર આવવું. તનદરોસ્ત શખ્સો સહવારે ભૂખે પેટે નાહે તો કાંઈ નહીં, પણ નાનાં અને જીવાન લોકો તેમજ નબળાં શરિરવાળાંઓએ જમ્યા પછી બેત્રણ કલાક રહીને નાહવું. નબળાંઓ માટે નાસ્તો ખાધા પછીનો વખત નાહવા

માટે સારો છે. જેઓને ચક્ર આવતા હોય, અને જેઓની છાતી ધડધડ થતી હોય, તેઓએ ડાકતરને પૂછીને નાહવું.

નાહવાનું પાણી (Water For Bath)—અચ્ચાંઓ માટે ઠંડું પાણી નહીં લેવું. ૭૦ ડીગ્રી (ફેરહનીટ) સુધી ગરમ પાણી લેવું. બુઢાંઓ માટે પણ એમજ કરવું. જેઓના જ્ઞાનતંતુ હીલાં હોય તેઓએ ઠંડાં પાણીથી નાહવું નહીં. બુઢાપામાં ઝુકકું પાણી નાહવા માટે વાપરવું. બુઢાં બુઢાં નાહવાનાં પાણીની ડીગ્રી નિચે પ્રમાણે કહેવાય :—

તદન થંડું પાણી...	...	૫૦ થી	૬૦ ડીગ્રી (ફેરહનીટ)
માફકસર ગરમ	...	૭૫ થી	૮૫ ,, ,,
ઝુકકું ગરમ	...	૮૫ થી	૯૬ ,, ,,
ગરમ	...	૯૬ થી	૯૮ ,, ,,
ખખળતું ગરમ	...	૯૮ થી	૧૧૦ ,, ,,

નાહવાની અગત્યતા (Usefulness Of Bathing)—નાહવાની અગત્યતા વિષે વાંચનારે જાણવું જોઈએ કે ચામડીમાંથી હમેશાં પાણી જેવી તેમજ બીજી કઠણ વસ્તુઓ બાહર નિકળે છે. પાણી સુકાઈ જાય છે પણ કઠણ વસ્તુ શરિરની ચામડી ઉપર બંધાય છે; અને તે જો કહાડી નહીં નાખ્યે તો ચામડીનાં નાકાં બંધ થઈ જાય છે. કહે છે કે હાથની હથેલીના સમયોરસ ઇંચ જગામાં ૩૫૨૮ નાકાં રહે છે અને તે દરેક નાકાં સાથે અકેકી નસ જોડાયેલી રહે છે. એક સમયોરસ ઇંચ જગામાં સેંકડો નસો રહે છે અને જો ચામડીની બાહરનાં નાકાં ખુલ્લાં નહીં હોય તો નસોમાં લોહીનું ફરવું અને ખુદરતે મોંપેલું તેમનું કામ બરાબર થતું નથી, અને તેથી શરિર નબળું અને ચામડી શીક્રી પડી જાય છે અને તેનો ઉપાય એ છે કે શરિરને નાહીને સાફ રાખવું. સાબું માણસોએ દરરોજ નાહવું. દરદીઓએ ક્યારે નાહવું, કેવા પાણીથી નાહવું વગેરે જાણવું જોઈએ. બુઢાં બુઢાં દુઃખ દરદો ઉપર નાહવા માટે જુદી જુદી ભલામણો થાય છે.

નાહવું ક્યારે નહી (*When Not To Bathe*)—

એટલું યાદ રાખવું કે કોઈથી વખત જમીને તુરત નાહવું નહી. તેમજ ધ્યાન રાખવું કે કોઈથી જાતની થાક ચઢી હોય ત્યારે નાહવું નહી. થાક ઉતર્યા પછીજ નાહવું, તેમજ અવશ્યનું છે કે ગુસ્સાથી અંગ તપી ગયું હોય અથવા કોઈથી રીતે જુસ્સામાં આવી ગયલાં હોઈએ ત્યારે નાહવું નહી. ઓરતોએ માસીક માંદગી વેળા બનતાં સુધી નાહવું નહી, તેમજ સુવાવડી ઔરીઓએ જેમ બને તેમ ઓછીવાર નાહવું અને પાણીમાં ઝાઝું રહેવું નહી.

નાહવું કેટલી વાર (*How Often To Bathe*)—કેટલીવાર

નાહવું તે જુદા જુદા માણસોને જુદી જુદી રીતે કહી શકાય. કેટલાકોને તેમની ચામડીમાંથી વાસ મારતો પસીનો નીકળે છે તેઓએ ગરમ પાણીથી દહાડામાં બે વાર નાહવું જોઈએ. જોઈએ તે કરતાં ઘડી ઘડી નાહ્યાથી જેમ બીજી સારી બાબતોમાં હદ ઓળંગવાથી નુકસાન થાય છે તેમ નુકસાન થાય છે. જીવને સારું નહીં હોય ત્યારે ઘડી ઘડી નાહવું નહી. જેઓ ડુવડ હોય છે તેઓને તો શરિર વારંવાર પાણીથી સાફ રાખવુંજ જોઈએ. ઠંડીના દિવસોમાં આંતરે આંતરે નાહવું અને ગરમીના દિવસોમાં દરરોજ એકવાર નાહવું બસ છે. ગરમ મુઝકોમાં દરરોજ નાહવું જોઈએ.

નાહવું ગરમ પાણીએ, જીવો, ગરમ પાણીએ નાહવું.

નાહવું ઠંડા પાણીથી (*Cold Bath*)—તનદરોસ્તી વધારવા

માટે ઠંડા પાણીથી નાહવું એ ઘણુંજ સારું છે, પણ જેઓને ઠંડું પાણી માફક નહીં આવે, તેઓએ ઠંડા પાણીથી નાહવું તેમાં જીવનો જોખમ સમાયલો છે. વળી કવખતે ઠંડા પાણીથી નાહવું નહીં, તેમજ જોઈએ તે કરતાં વારંવાર નાહવું નહીં. ઘણા ઠંડા પાણીનો ઝટકો ખમી શકે તેવા મજબુત બાંધાનાં માણસોએજ ઠંડા પાણીથી નાહવું. ઠંડા પાણીથી નાહવાથી ચામડી ઉપર રતાસ આવે તો તે સારી નીશાની સમજવી, પણ ઠંડા પાણીથી નાહવા પછી ચામડી શીકકી અથવા બહુ રંગની

દેખાય અને તાઢ વાગતી હોય તેમ લાગે તો એમ સમજવું કે ઠંડું પાણી માફક આવતું નથી. એક વાત ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ, અને તે એ કે કસરત કરી રહ્યા પછી અંગ ગરમ હોય તે વેળા તુરત ઘણા ઠંડા પાણીમાં ડુબકી મારવી નહી, તેમજ પસીનાથી અંગ ઘણું ભીજ્યલું હોય તે વારે પણ ઠંડા પાણીથી નાહવું નહી.

નાહવું ઠંડા પાણીથી-તેથી થતું ગુસ્સાન (*Dangerous Result Of Cold Bath*)—નિચલા દાખલામાં ઠંડા પાણીથી બિલકુલ નાહવું નહી:—

- (૧) આંગમાં તાવ હોય સારે.
- (૨) દોષબળી રસ્તે લોહી પડતું હોય સારે.
- (૩) શરિરના કોઈ અવયવ ઉરકેરાયલી હાલતમાં હોય સારે.
- (૪) ઠંસો થયો હોય અથવા છાતી બગડી હોય સારે.
- (૫) નળલો સંધીવા થયો હોય સારે.
- (૬) આમડીનાં દુઃખ દરદો વેળા.
- (૭) હમેલ હોય સારે.
- (૮) લકવો થયો હોય સારે.

(૯) બદ્ધજન્યત વેળા તેમજ માયું દુખતું હોય સારે. તેમજ ભુખ કમી થઈ હોય સારે, અને સુસ્તી લાગતી હોય સારે. બનતાં સુધી ઠંડા પાણીથી નાહવું નહી.

• **નાહવું-દરરોજ** (*Daily Bath*)—જેને નાહવાની દરરોજ સગવડ થઈ શકતી હોય તેને દરરોજ નાહવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. દરરોજ નાહવાથી ઉંઘ સારી આવે છે. ગરમીના દિવસોમાં રાતે સુવાના વખતે આખાં શરિર ઉપર વાદળાં વતી ઠંડા પાણીએ અંગ ધસ્યું હોય તો તેથી જેવી ઉંઘ આવે છે તેવી ઉંઘ બીજાં કશાંથી આવતી નથી. શીઆળામાં પુઠ્ઠાં પાણીથી નાહવાથી ફાયદો થાય છે. જે

એટલું નહીં બનવું હોય તો સુતી વખતે ઠંડા પાણીથી હાથ પગ ધોઈને મોં ઉપર પાણીના છાંયકા મારવાથી પણ થોડો કરાર થશે.

« નાહવું હમેલ વખતે (*Bathing During Pregnancy*) હમેલવાલી ઓરતે એવી કાંઈખી રીતે નાહવું નહીં જેથી શરિરને ઓટકો લાગે. સુખ્ય કરીને પુરા દાહડા હોય તે વેળા ઠંડા પાણીએ નાહવું નહીં તેમજ ઝારીની નિચે બેસીને નાહવું નહીં. ઘણાં ગરમ પાણીથી પણ નાહવું નહીં. ફક્ત પુકકાં પાણીએ નાહવું. અલ્પતાં અંગ સાફ રાખવાની એ વખતે ઘણી અગત્યતા છે. નાહીને અંગ ઘસડી ઘસડીને નુછવું. જરા પણ બીનાસ રહેવા દેવો નહીં.

નાળિયેર (*Cocoanut*)—એ હિંદુસ્તાન, સીયોન અને સીયોનની પૂર્વે આવેલા ટાપુમાં ઉગે છે. અંદરનો માવો જેને કોપર કદીએ છીએ તે ખાવાને માટે ઘણો સારો ખોરાક છે. કોપરાનું દુધ તરેહવાર પકવાનમાં બેળાય છે. કેટલાક ગામમાં નાળિયેર ઉપર ગુજરાન કરવામાં આવે છે. નાળિયેરનું પાણી ઠંડક આપીને તાજગી બક્ષે છે. કોપરામાં તેલ રહે છે અને કોપરામાંથી તેલ કાઢે છે તેને કોપરેલ કહે છે. સો રતલ કોપરામાંથી પાંતરીસ રતલ તેલ નીકળે છે.

નિયમીતપણું જીવન (*Regularity For The Aged*)—જીવાનીઆએ દરેક બાબદમાં નિયમીતપણું જાળવે તે એક સદગુણ છે, પણ જીવનમાં તે નિયમીતપણું જાળવવાની બહુ જરૂર છે. તેઓએ ખાવાનો વખત એકજ રાખવો. સુવાના વખતમાં જીવનમાં ફેરફાર કરવોજ નહીં. તેઓએ રાતે જલદી સુઈ જવાની ટેવ રાખવી. જીવનમાં ગીચ હવામાં રહેવું નહીં. વળી નિયમ રાખવો કે ખાંધા પછી ઓછામાં ઓછો એક કલાક રહીનેજ સુવું. વળી રાતે ભારી ખોરાક ખાવો નહીં.

નીમક (*Salt*)—સાધારણ નીમક પાચનશક્તીને માટે ઘણી જરૂરની વસ્તુ છે. એથી ગળું અને હોઝરી સુધરે છે. દરરોજ નીમકના

વપરાસથી તનદરોસ્તી સારી રહે છે. નાના બચ્ચાંઓને નીમક ઘણા ફાયદો કરે છે. દરેક સુધરેલા તેમજ જંગલી દેશમાં લોકો નીમક વાપરે છે. એમ કહીએ કે આખી દુન્યાની મનુષ્ય જાત માત્ર નીમક વાપરે છે તો તે ખોટું નથી. જે દેશમાં નીમક ઝાઝું મળતું નથી ત્યાં નીમક મેળવવાને લોકો ભારે ફાંફાં મારે છે. નીમક નહીં વાપરવાથી તનદરોસ્તીને નુકસાન થાય છે. અઢારમી સદીમાં ફ્રાન્સમાં નીમક એક હાથ કરવામાં આવ્યું હતું અને તેથી તેના ભાવ ઘણા આકરા થઈ પડ્યા હતા તે વખતે લોકોને નીમક મેળવવાની ઘણી હાડમારી પડી હતી. એકવાર હોલ્લન્ડ દેશની સરકારે બંધવાઓને નીમક નહીં આપવાનો ફરાવ કર્યો હતો અને તે વગર બંધવાઓ ઘણા પીડાયા, એટલુંજ નહીં, પણ તેઓ સઘળાઓની દેહ લથડી પડી હતી, તે એટલા સુધી કે તે ખીચા રાઓનાં શરીરને કીડાઓએ કાતરી ખાધાં હોય તેવાં થયાં હતાં. ભાજપાલા અને તરકારીના ખોરાક સાથે નીમક અવશ્ય જોઈએ. મીઠું દરીયાના કિનારા ઉપર પુષ્કળ પાકે છે. દરીયાનાં પાણીમાં સેંકડે ત્રણ ટકા નીમક રહે છે.

નીમકની માંસ ઉપર અસર (Action Of Salt On Meat)

—નીમક માંસની ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે. ગોસ્ત ઉપર નીમક નાખવાથી ગોસ્તમાંથી પાણી છુટે છે, અને તે પાણીમાં નીમક પીગળી ને ગોસ્તમાં પચે છે. નીમકમાં આથેલાં ગોસ્ત ઉપર હવાની અસર થવા પામતી નથી અને તેથી ગોસ્ત કાઢતું અથવા બગડતું અટકે છે. કાચું ગોસ્ત થોડો વખત સાચવી રાખવું હોય તો નીમકમાં રાખવાથી બગડતું નથી, પણ એવી રીતે રાખેલું ગોસ્ત તાજાં ગોસ્ત કરતાં કસમાં ઉતરતું રહે છે. તાજું ગોસ્ત રાંધતી વખતે થોડુંકજ નીમક વાપરવું સારું છે.

નીમકમાં રાખેલું ગોસ્ત—જીવો-ગોસ્ત નીમકમાં રાખેલું.

નીમકમાં સાચવેલી માછલી (Salted Fish)—નીમકમાં આંધીને માછલી લાંબો વખત રાખી શકાય છે. માછલી સુકવીને રાખે

છે તે વખતે પણ નીમકનો છુટથી ઉપયોગ કીધો હોય તોજ સારી રહે છે. નીમકમાં સાચવેલી માછલી, જેને આપણે સાધારણ રીતે સુકી માછલી કહીએ છીએ, તે તાજ માછલી જેટલો ગુણુ ધરાવતી નથી, અને તેથી એવી સુકી માછલી જેમ અને તેમ થોડી ખાવી. સુકી માછલી સાથે પટેલ સીવાય બીજી કોઈ પણ તરકારી ખાવાની ભલામણ થતી નથી. એ બાબદનો એક અભ્યાસી કહે છે કે સીક માણસોએ માછલી ખાધને કુટ ખાવી નહી. અખતરા ઉપરથી એક જણે પૂરવાર કયું છે કે માછલીના ખોરાક પછી સપરચંદ ખાવાથી બદહજમી થાય છે. માછલી સાથે દુધ પણ લેવું નહીં, કારણકે એ એ ચીજ સાથે ખાવાથી પેટ છુટી જાય છે.

પગ (The Foot)—પગમાં બધાં મળીને છવીસ હાડકાં હોયછે.

પગપર સોજે આવવો (Swollen Feet)—કેટલાકોને પગ ઉપર સોજે આવવાની ટેવ હોય છે. એ દરદ ખરાબ ખોરાક લીધાથી થાય છે. ઘણું ખાટું તીખું ખાવાથી તેમજ ઘણો જલદ દારૂ પીધાથી તેમજ ઘણી ગરમી કીધાથી લોહી બગડે છે અને તેથી પગ ઉપર સોજે આવે છે. તે મોટે સારો અને સુતરો ખોરાક લેવામાં આવે તો પગ ઉપર સોજે આવે નહીં એવા રોગવાળાંએ પેટનો કાંઈ સાફ રાખવો.

પગ-ભીનાસમાં (Wet Feet)—ઘણો વખત સુધી અને વારંવાર ભીનાસમાં ઉંઘાડે પગે રહેવાથી જે નુકસાન થાય છે તે બહુજ ગંભીર પ્રકારનું છે. ભીનાસમાં ચાલુ રહેવાથી પગ તરફ લોહીનું ફરવું ઘણું ઓછું થાય છે અને ચાલુ ભીનાસમાં રહેવાથી કેટલીકવાર પગ તરફ લોહીનો ફેલાવો તદ્દન અંધ થઈ જાય છે અને તે વારેજ ગંભીર નુકસાન થાય છે. ચાલુ ભીનાસમાં કામ કરનારાઓને એવું કામ માફક આવી ગયલું હોય છે, પણ જેઓ નાણુક તખીઅત ધરાવતાં હોય અને નબળાં હોય તેમને, તેમજ તેમનાં બચ્ચાં છોકરાંઓને ભીનાસમાં ફરવા દેવાં નહી. "

પટા ખેલવા (Fencing)—પટા ખેલવાની કસરત ઘણીજ ઉમદા છે, અને એની લલામણ કરવાને સહેજ પણ આંચકી લાગતી નથી. એથી છાતીને ઘણીજ મન માનતી કસરત મળે છે અને જેઓની છાતી નબળી હોય અથવા જેમને ખડી થવાનો સંભવ હોય તેમને પટા ખેલવાની લલામણ કરવામાં આવે છે. શરિરના બીજા ભાગો પણ એ રમતથી ખિલે છે અને એ રમત તનદરોસ્તી વધારનારી અને આયુષ લાંબા કરવા માટે પુરતી છે.

પટેટા (Potatoes)—અમેરિકા દેશની શોધથી બીજા દાયદામાં એક ફાયદો એ થયો છે કે આપણને પટેટા મળ્યા છે. પટેટા ખોરાક તરીકે ઘણા સારા છે. દરેક જાણુને પટેટા ખાવા ગમે છે. પટેટાનો પાક મોટો થાય છે અને સેહલાઈથી ઉગે છે. એક એકર જમીન ઉપર કાંઈ બીજા ખાવાની ચીજ ઉગાડો અને તેટલીજ બીજા જમીન ઉપર પટેટા ઉગાડો એ બે પાકમાંથી પટેટાના પાકમાંથી વધારે માણસનું ગુજરાન થઈ શકશે એમ એક વિદવાને બતાવી આપ્યું છે. પટેટા સસતા અને જેટલા નેંધએ એટલા મળી આવે છે તેથી એ ગરીબ લોકો પણ લઈ શકે છે. ઘણીક ખાવાની ચીજો તરફ માણસ જતને અલાય રહે છે, અને ઘણી ચીજોનો સ્વાદ કાંઈ કાંઈને સારો લાગતો નથી, પણ પટેટાને માટે કાંઈના મોંથી સાંભળવામાં આવ્યું નથી કે એ બેસ્વાદ છે અથવા ખાવા ગમતા નથી. પટેટા બીજા ચીજ સાથે ખાવાથી ઘણો ફાયદો છે. પટેટામાં કાંઈનો ભાગ વધારે હોવાથી, તેમાંથી ખાંડ બનાવે છે, ખમીર બનાવે છે, દારૂ બનાવે છે, ઇલાદી. પટેટાની જાત ઘણી થાય છે. એકલા પટેટા ખાઈને જીવવા માગતા હોવો તો શરિર સાફ રહેશે નહીં, પણ પટેટા સાથે બીજા ખોરાક પણ લેવો નેંધએ. પટેટાથી એક મોટી સગવડ મળે છે; તે એ કે પટેટા લાંબો વખત રહી શકે છે. આરાઈટ, કોર્નફ્લોર, વગેરેમાં પટેટાની ભેળ કરવામાં આવે છે. યાદ રાખવું કે પટેટાના કટકા ચાવીને ખાવા સારા છે. પટેટાને છુંદીને ખાવા સારા

નથી, કારણ કે તે સહેલાઈથી પાચન થતા નથી, પટેટામાં ચોખ્ખાના જેટલી શક્તી છે. આયરલૅન્ડ દેશમાં પટેટા ઉપર મોટું ગુજરાન ચાલે છે. પટેટાના શોખીનનાં પેટ મોટાં હોય છે. કહે છે કે સીદ્ધી જે કળાં ઉપર ગુજરાન કરે છે, હિંદુ જે ચોખ્ખા ઉપર ગુજરાન કરે છે, અને આયરલૅન્ડ દેશનો રહેવાસી જે પટેટા ઉપર ગુજરાન કરે છે, તેઓના પેટ ઘણાખરાં મોટાં હોય છે, કારણ કે ચોખ્ખા અને પટેટામાં ‘ગ્લુટન’ (*gluten*)નો તત્વ ઝાઝો હોય છે.

પડધો (Echo)—આપણે જે સાદ કહાડયે તે બોલીએ તે હવામાં મુસાફરી કરી શકે છે, અને તેથીજ સાના ઘણીને સંભળાય છે. એક ખાલી ઝોરડામાં બોલીશું તો અવાજ ભાંતને અથડીને પાછો આપણી તરફ આવશે અને આપણે જે બોલીએ તે પાછું આપણને સંભળાશે. એને આપણે પડધો કહીએ છીએ. માથેરાનમાં એક ટેકડી છે, જ્યાં જઈને આપણે જે બોલીએ તે સેહેજ વખતમાં પાછું આપણને સંભળાય છે, તેથી તે ટેકડીનું નામ *Echo-Point*—છે. આપણા સાદને આગળ વધવાની જગા નહીં મળે તો તે સામેની ભાંતને અથવા ટેકડીને અથડીને આપણી તરફ પાછો ફરે છે તેથી તે આપણને પાછો સમજાય છે અને તે પાછા ફરેલા સાદને આપણે પડધો કહીએ છીએ.

પનીર (Cheese)—રાંધેલાં ગોસ્તમાં જેટલી શક્તી છે તેનાં કરતાં વેલાતી પનીરમાં બેવડી શક્તી છે, પણ જેની હોજરી પાચન કરી શકે તેણેજ એ ખાવું (જુઓ પાચન થતા ખોરાકો.)

પનીર ગામઠી (Indian Cheese)—હિંદુસ્તાનમાં દુધમાંથી પનીર બનાવવામાં આવે છે, અને મૂખ્ય કરીને સુરત શહેરમાં સુરતી પનીર બનાવવામાં આવે છે તે ખાવામાં હલકાં છે, તેમજ પુષ્ટીકારક છે.

પનીર વેલાતી (English Cheese)—વેલાતી પનીર ત્રણ જાતના બને છે; તદ્દા દુધના, મલાઈ કાઢેલાં દુધના, અને તદ્દન મલાઈના.

સો ભાગ પનીરમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—

પાણી	૩૪.૩	ભાગ.
કેઝીન	૨૯.૨	,,
દુધની ચરબી	૨૯.૬	,,
દુધનો મીઠાસ	૨.૦	,,
ફોસ્ફેટ	૩.૧	,,
ખારાસ	૧.૮	,,

એ પનીરથી માંસ વધે છે તેમજ શરિરની ગરમી પણ વધે છે. એ ગરમ છે. સારાં પનીરનો રંગ પીલાસપર અથવા ઘાસના રંગનો હોય છે, રતાસપર જે પનીર આવે છે તેમાં ચોક્કસ જાતનો રંગ બેળેલો સમજવો. એ પનીર મૂખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનના લોકોના કોઠામાં ભારી પડે છે, પણ જેને માફક આવતું હોય તેને એ પનીર પુષ્ટીકારક ખોરાક સમાન છે.

પ્યાર (Love)—પ્યાર એ એક જાતનો જુસ્સો છે, અને એ સવળા જુસ્સાઓમાં સર્વથી મજબુત જુસ્સો છે. એ જુસ્સો અક્કલના કાબુમાં રહી શકતો નથી, તે કંટલાકને પસંદ છે, કારણ કે તેઓ કહે છે કે જે પ્યારનો જુસ્સો અક્કલના સમજાવ્યા પ્રમાણે રહેતો હોત તો દુન્યાની વસ્તીવારી બહુ કમી થાત એ જુસ્સો મગજ ઉપર અસર કરે છે, અને એકવાર મગજમાં એ જુસ્સો દાખલ થયો પછી તે મગજ માંથી કાઢી શકાતો નથી. તેટલામાટે નાનાં છોકરાંઓ એ જુસ્સાને ઘણી નાની વયે વશ થાય તો તેમાં તેમની ખરાબી થાય છે. તે છતાં પુખ્ત વયે પ્યારને પોતાની વળણ લેવા દેવામાં નુકસાન નથી, એ જુસ્સો તેમાં ફાયદો છે.

પ્યારની અસર (Influence of Love on Body)—પ્યારમાં પડેલાં માણસ ઉપર નિચલી અસરો થાય છે; ઉંઘમાં ખલલ થાય છે; ફિક્કર ચિંતા વધે છે; અદેખાઈ લાગે છે; ભૂખનો નાશ થાય છે; ગાલમાં અને આંખમાં ખાડા પડે છે; છાતી ભરાઈ આવે છે અને ‘હાય હાય’

થાય છે; એકલું બેસવા અથવા એકલું રમવા ગમે છે; જીવનમાં કોઈ તીવ્ર મારતું હોય તેમ થાય છે; શરીર ગળાતું જાય છે; મગજ લમતું રહે છે; પ્યાર વિષે કોઈ આગલ હોઈ ઉંઘડતા નથી અને મોંદું બંધ રહે છે.

પરણેલાંઓની ઉંમર (Longevity of the Married)—સુધરેલા મુલકોમાં ગણતરી ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે પરણેલાંઓ વધારે લાંબી ઉંમર સુધી જીવી શકે છે. પરણેલાંઓની સરાસરી ઉંમર ૬૬ વરસ દેખાડવામાં આવે છે જ્યારે નહી પરણેલાંઓ સરાસરી ૬૨ વરસની ઉંમર કાઢે છે.

પરસેવો (Perspiration)—ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી જે પાણી નિકળે છે તે પરસેવો. શરીર ઉપર એક વસ્ત્ર ધણું દહાડા પેહરી રાખ્યું હોય તો તે સધળો પરસેવો ચુસે છે ને મેલું થાય છે, અને ત્યાર પછી બીજો પરસેવો નિકળે તેથી પેલાં મેલાં વસ્ત્ર ઉપરનો પરસેવો છિદ્રમાં જાય છે ને કેટલીક વાર તે મેલથી ચામડીનાં છિદ્રો પુરાઈ જાય છે. વળી એ મેલ છિદ્રમાંથી શરીરમાં પેવસ થઈને લોહીને બગાડે છે. એથી જેઓને ઘણું પરસેવો પડતો હોય તેઓએ કપડાં ચોઈ ચોઈ દિવસે, અને તો દરરોજ બદલવાં. રાતે સુવાનાં કપડાં જુદાં રાખવાં, આખી રાતનાં પરસેવાનાં કપડાં દિવસે આફ્રિકામાં પેહરી જવાં નહી. ગરમીના દિવસોમાં દાહાડો ને રાત મળીને જુદાં જુદાં માણસોને ત્રણથી પાંચ શેર પાણી નિકળતું હશે, પણ તે તુરત ઉડી જાય છે ને મુકાઈ જાય છે તેથી દેખાતું નથી.

ફટલાકોને ખબર નહી હશે કે ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો આખો વખત નીકળ્યા કરે છે. જ્યારે ઘણી ગરમી પડે ને અંગ તેથી આવે ત્યારેજ પરસેવો પાણીનું રૂપ લે છે. ઠંડીના દિવસોમાં પણ ચામડીમાંથી પરસેવો નિકળે છે પણ તે વરાળ રૂપી હોય છે; અને તેથી તે આપણે જોઈ શકતાં નથી. જેમ ગુરડામાંથી પીસાબ દરરોજ ચોક્કસ જગ્યામાં બહાર પડવીજ જોઈએ તેમ ચામડીમાંથી પરસેવો દરરોજ

ચોક્કસ જથ્થામાં બાહુર જવોજ જોઈએ. જેઓએ એ બાબતના અખ-
તરા કીધા છે, તેઓ કહે છે કે ગુરડામાંથી જેટલું પાણી બાહુર જાય છે
લગભગ તેટલુંજ પાણી ચામડીમાંથી દરરોજ વરાળ રૂપે અથવા પાણી
રૂપે બાહુર નિકળે છે.

પવનનો ડુંકારો (Blast of Wind)—પવનના ડુંકારાથી
ધણાં માણસોને નુકસાન થાય છે. ધણાકોની ગરદન પર પવનનો સપાટો
લાગે છે તેથી તેઓ થોડી મીનીટમાં છીંકવા માંડે છે. અચ્ચાંચો અને
ઉમરે પુગેલાં નબળાં માણસો બારણાં અને બારીની ફાટમાંથી પવનની
ડુંકથી નુકસાન પામે છે. પવનના ડુંકારાથી એટલું બધું ચોંકીને ચાલવું
જોઈએ કે એક દાનાવે નિચલી નસીહત કીધી છે, તે તેના શબ્દોમાં
જાણવાથી માલુમ પડશે:—

“ જ્યારે તમારા દીલને પવનના સપાટા લાગે કે તમારું વસીયત-
નામું કરવું, અને તમારા જીવને સંભાળવાની કોશિશ કરવી. ”

વળી ભાંતની લગોલગ સુવું કે બેસવું નહીં, કારણ કે એક ઉસ્તાદે
પુરવાર ક્યું છે કે છંટની આંધેલી દરેક એક ચોરસ વાર ભાંતમાંથી દરેક
કલાકમાં ૪૩ ગેલન હવા બાહુર નિકળે છે.

પસીનો (Perspiration)—શરિરની માંહે ગરમી વધે છે તે
ગરમી પસીના મારફતે બાહુર નિકળીને શરિરની ગરમી સમતોલ રાખે છે.
જેમ ઘણી ગરમી પડે છે, તેમ ચામડી શરિરની માંહેની ગરમી સમતોલ
રાખવાની કોશિશ કરે છે અને તેના પરિણામમાં વધારે પસીનો છુટે છે.
કસરત કરવાથી અને ‘ટરફીશ બાથ’ લેતી વખતે પણ પસીનો પડે છે.
તેનું કારણ એજ છે. તે વખતે શરિરની માંહે ગરમી વધારે થવાથી
ચામડી તે ગરમીને ઓછી કરવા પોતાનાં છિંદ્રમાંથી પસીનો છોડે છે.
ચામડી પસીનાથી ભીનાયલી હોય તે વેળા પવનના ઝપાટા અંગ ઉપર
લેવા અથવા ઉંઘાડા દિલે સુવું, અથવા ઝીણાં કપડાં પહેરીને ફરવું,
તેથી શરિર સરદી પકડે છે, સજેખમ થાય છે અને સરદીની તાવ

આવે છે. પસીનામાં ૧૦૦૦ ભાગે ૯૯૫ ભાગ પાણી હોય છે બાકીનો ભાગ ધણોખરો ખારનો હોય છે. જે પસીનામાં ખારનો વધારે ભાગ હોય છે તેને ખારો પસીનો કહે છે. (જુવો પસીના)

પહરેલ-ખાવા પીવામાં (*Diet for Sick Persons*)— દુઃખની વેળા ખાવાની પહરેલ ઉપર ધ્યાન આપવું ફાકટનું કહેવાશે નહીં. હોમીઓપેથીક દવાના ડોક્ટરો કહે છે કે હોમીઓપેથીક દવા સાથે ખાવા પીવાની પહરેલની ઘણી જરૂર છે કારણ કે નહીતો દવાનો ગુણ થતો નથી. દરેક મરદ ઓરત અને બચ્ચાંઓ જે તનદરોસ્ત રહેવા ચાહતાં હોય, તો ખાવા પીવામાં મધ્યમસરની પહરેલ રાખવી જોઈએ.

ખુદરતનો એક કાયદો છે કે જે શરિરનાં કોષપણુ ચોક્કસ ભાગ પાસે અતીઘણું કામ કરાવવા પાછળ ધ્યાન અપાય, તો તે ચોક્કસ ભાગ પોતાનું કામ કરવાને અશક્ત થઈ પડે છે. હોજરી અને મન એ બેને ઘાડો સંબંધ છે. હોજરી એક શરમાલ બચ્ચાં માફક છે. જેમ તમે તેનો ઘણો વિચાર કરો તેમ તે જાણે શરમાઈ જઈને પોતાનું કામ ચુકે છે. ઘણા માણસો ઘણી સંભાળ રાખ્યાથી પોતાની હોજરી ઉલટી બગાડે છે. વળી એવા દાખલા પણ મળે છે કે જેઓ જાણી જોઈને પોતાની તબીબી અત-અગત્યનાં ઇચ્છંતા હોય તેઓની તબીબીઅતમાં તેઓની બેદરકારીથી સુધારો થયો છે, પણ તે ઉપરથી કાંઈ એવું છેવટ આવતું નથી કે ખાવા પીવામાં બેદરકારી બતાવવાથી તનદરોસ્તી સુધરે છે. તનદરોસ્તી સાચવવાના કેટલાક કાનુનો છે તે પ્રમાણે ખોરાક લેવાથી તનદરોસ્તી સારી રહે છે, માટે, તે કાનુનોને તાબે રહેવું જોઈએ. મુખ્ય કાનુન આદતનો છે. એક માણસને જે ચીજ ખાવાની ટેવ હોય તો તે તેને ખાવા દેવું અને તેને સવાલો પુછીને તે ચીજ ખાતો અટકાવવો નહીં. ફલાણું ખાવાથી બદહજમી થાય છે અને ફલાણું ખાવું સાફ નથી એવી એવી વાતો કરીને જે ચીજ એક જન ખાતો હોય તેને અટકાવવાથી ઉલટી સામા ઘણીની તબીબીઅત બગાડવા બરાબર છે. કોષના મન ઉપર કોષ ચીજ

વીધે શક ઉત્તપન્ન કરવો નહીં, કારણ કે ફલાણું ખાઈશ તો મને પાચન થશે નહીં એવો વિચાર લાવવાથી બદ્ધજની થવા વીના રહેતી નથી, કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ મન સાથે હોજરીને સંબંધ છે, અને મનની શીકરથી હોજરી બગડે છે. જે માણસ બેશીકરાઈથી કોઈ ચીજ ખાતો આવ્યો હોય તે તે ખાય તો તે માણસ તનદરેસ્ત રહે છે.

પાંઉં (Bread)—સુધરેલા લોકોમાં ખાણા ઉપર પાંઉં પેહેલી જરૂરની વસ્તુ હોય છે. એ શરિરને પુષ્ટીકારક છે. પાંઉં અસલવારેથી બનાવવામાં આવે છે. ઇજીપ્ત, આસીરીયા અને ગ્રીસ દેશના લોકો અસલ પાંઉં બનાવતા હતા, પણ તેમાં ખમીર નાખતા હતા નહીં. તે વેળા દરેક ઘરમાં પાંઉં બનાવવામાં આવતાં હતાં, કારણકે પદરખાના જેવું તે વેળા કાંઈ હતું નહીં. ‘એથેન્સ’ શહેરના એક અમીરના નોકરે એક મટોડીનાં વાસણમાં ગુદેલો આટો રાખી મેલ્યો હતો અને તે વિષે તે ભૂલી ગયો હતો. કેટલા દિવસ પછી તે વાસણ તેની નજરે પડ્યું ત્યારે તેણે તપાસી જોયું તો આટો ખાટો વાસ મારતો હતો. પેહેલાં તેણે વિચાર કર્યો કે આટો ફેંકી દેઉં, પણ તેટલામાં તેના ધણીને દુરથી આવતાં જોઈને તેણે તે ખાટા આટાને તુરત તાજા આટા સાથે ભેળી નાખ્યા. આ પ્રમાણે ભેળેલાં આટામાંથી તેણે જે પાંઉં બનાવ્યાં તે ઉપસાઈને મોટા થયાં અને વળી સ્વાદમાં ઘણા સરસ લાગ્યાં. આ ઉપરથી તેના ધણીએ તેને બોલાવીને પૂછ્યું ત્યારે તેને ખરી વાત કહી દીધી. આ વાત આખા ‘એથેન્સ’ શહેરમાં પ્રસરી, અને ત્યારથી પાંઉંમાં ખાટું ખમીર ભેળવામાં આવ્યું, અને તે વખતથી જાહેરમાં પાંઉં બનાવનારા નિકળ્યા. અતિ લીધે અસલના વખતમાં ‘એથેન્સ’ શહેરનાં પાંઉં ઘણા વખણાતાં હતાં.

ઘઉં ધણી જાતના આવે છે અને તેથી પાંઉં પણ જુદા જુદા પ્રકારનાં થાય છે. કોઈ ઘઉં નરમ રહે છે અને કોઈ સખ્ત રહે છે. સખ્ત ઘઉંમાંથી બનાવેલાં પાંઉં ઘણાં ઉજળાં રહેતાં નથી, તે છતાં તેનામાં પુષ્ટી આપવાનો ગુણ વધારે રહે છે.

પાંઉં ખાવું (*Eating Bread*)—પાંઉં ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે જો કે અગત્યની ગણી છે, તે છતાં ફક્ત પાંઉં ખાધને રહેવું, અથવા પુષ્કળ પાંઉં ખાવાનો શોખ રાખવો, સલાહકારક નથી. અતિશય પાંઉં પાચન થઈ શકતું નથી. પાંઉં પાચન કરવા માટે મજબુત હોજરી જોઈએ. મુખ્ય કરીને તાજું પાંઉં સહેલાઈથી પાચન થતું નથી. એવા દાખલા બનેલા નોંધાયલા છે, જેમાં અતિશય પાંઉં જરતું નથી. તે હોજરીમાં જઈને ખટાશ પકડે છે અને પેટ પવનથી ભરાયલું રહે છે અને હોજરીના કામમાં ખલલ કરે છે. પાંઉં ખાવુંજ નહીં એમ કહેવામાં નથી આવતું, પણ મધ્યમસર અને માફકસરજ ખાવું એમ કહેવું જરૂરનું છે. વળી એક દાહગનું વાસી પાંઉં ખાવામાં સારું છે.

પાંઉં તાજું (*Fresh Bread*)—તાંજાં પાંઉં વાસ્તે ડાકટરો કહે છે કે તુરતનાં ભટ્ટીમાંથી કાઢેલાં પાંઉં ખાવાં સારાં નથી. અનુભવી-ઓના કહેવા પ્રમાણે એક બે દાહગનું જીવું પાંઉં ખાવું સારું છે, અને જો સુકી અને ઠંડી જગામાં રાખવામાં આવ્યું હોય તો પાંઉં ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ખાઈ શકાય છે.

પાંઉં-નાનાં (*Small Bread*)—કોઈ કહેશે કે નાનાં પાંઉં સારાં અને મોટાં એટલાં સારાં નહીં, તો પહેલી નજરે આપણને એ ખરું લાગશે નહીં અને એ સાંભળી આપણે અન્યથા બતાવીશું, પણ એ વાત વિદ્યાની નજરે જોતાં ખરી છે. જેમ પાંઉં નાનાં નાનાં બનાવવામાં આવે તેમ તેમાં વધારે કસ રહે છે. એનાં કારણ ઘણાં છે અને સાધારણ માણસ સમજી શકે તેવાં નથી. વળી નાનાં પાંઉંને મોટી ભટ્ટીની જરૂર નથી અને નાનાં પાંઉં સ્વાદમાં વધારે સારાં રહે છે.

પાંઉં બનાવવાનો હુન્નર (*Bread Making*)—ઘઉંના આટાના પાંઉં બનાવવાની બાબદમાં-આટામાં ૫૦ થી ૬૦ ટકા પાણી નાખવામાં આવે છે, અને સાથે ખમીર ચઢાવવા માટે કોઈ પદાર્થ નાખવામાં આવે છે. દુન્યાના જુદા જુદા ભાગમાં પાંઉંનાં ખમીર માટે

જુદી જુદી વસ્તુ વાપરવામાં આવે છે. કાંઈ તાડી વાપરે છે. ત્યાર પછી આટાને ગુંદવામાં આવે છે. આટો ધ્રુલવા માટે કે તેના પાંઉં અને એટલા ગોળા કાઢે છે, અને તે પણ થોડીવાર રહેવા દેવામાં આવે છે. જ્યારે બરાબર આટો ખીલી રહે ત્યાર પછી તેને ભઠ્ઠીમાં મુકે છે અને ભઠ્ઠીમાં આટાનો પાણીનો ભાગ ઉડી જાય છે તેથી ત્યાં આટો વધારે ખીલે છે.

પાંઉં બ્રાઉન (Brown Bread)—બ્રાઉન પાંઉં ખાધાથી શરિરમાં માંસ વધે છે. મજ્જના સફેદ દુધ જેવાં પાંઉં ખાધાથી તેમ થતું નથી. કારણ કે ઘઉંની બાહુરની પોપડીમાં શક્તિનો કસ વધારે છે અને ઘઉં દળાયા પછી આટાને હુંફશીને છુટો પાડ્યા વિના પાંઉં બનાવ્યાથી તે ‘બ્રાઉન’ રંગનાં થાય છે. જ્યારે ફક્ત મેદાનાં પાંઉં સફેદ દેખાય છે. વળી છુટો મેદો મોઢો રહે છે, જ્યારે ઘઉંનો આટો સસ્તો હોવાથી ‘બ્રાઉન પાંઉં’ સસ્તાં પડે છે અને વજનમાં પણ ‘બ્રાઉન પાંઉં’ વધારે ઉતરે છે. જો ‘બ્રાઉન પાંઉં’ બનાવતી વખતે ગુદેલા આટામાં થોડું દુધ ભેળવામાં આવે તો તેના બનેલાં પાંઉં વધારે ગુણકારક કહેવાય. આવી રીતે દુધ ભેળેલાં પાંઉં વધારે વાર તાજાં રહે છે. પટેટાનો બુકો ભેળવાથી પણ પાંઉં લાંબો વખત રહે છે. ડાકટરો સાજાં તાજાં સ્પર્શને ‘બ્રાઉન પાંઉં’ ખાવાની ભલામણ ઓછી કરે છે, પણ આજની માણસને અને જેમના શરિરમાં કાંઈ બિગાડો થયો હોય તેમને ‘બ્રાઉન પાંઉં’ ખાવાની મજબુત ભલામણ કરે છે.

• **પાંઉંમાં ભેળ (Adulterations of Bread)**—પાંઉંમાં ભેલસેલ એ મતલબથી કરવામાં આવે છે. એક તો હલકો બગડી ગયેલો આટો ચલાવવા માટે અને બીજું તો જોઈએ તે કરતાં પાણી વધારે ખપે તે માટે. બગડી ગયેલા ઘઉંના આટામાં વધારે સફેદી લાવવા માટે પાંઉંવાલાઓ ફટકી અથવા મોરચુથુ વાપરે છે અને પાણી વધારે ખમે તે માટે ઉકાળેલા ચોખા અથવા પટેટા વાપરે છે. ફટકી અને

મોરચુથુ જેવી જીલ્લસ પાઉં જેવી દરરોજની ખાવાની વસ્તુમાં નાખવી એ ધણું નુકસાનકારક છે.

૧. પાઘડી (*Head Dress*)—તનદરોસ્તીનો નિયમ છે કે મગજે ઠંડક રાખવી, અને પગ ગરમ રાખવા. અમે આગલ વધીને ભાર મુકીને કહીશું કે પગ ગરમ અને સુખ રાખવા. સપાટ કે ખુટ ભીના પહેરવાં નહી, તેની સંભાળ રાખવી. પાઘડી ટાઇટ પહેરવી નહી. માથાં ઉપર ઘણો ભાર જોઇએ નહી, અને તેથી પાઘડી હલકી જોઇએ. ટાઇટ પાઘડીથી લોહીનો ફેરાવો બરાબર થતો નથી. ટાઇટ પાઘડી પહેરવાથી વળી માથામાં દુઃખારો થવાનો સંભવ છે.

પાચન શક્તિ (*Digestion*)—હોજરીની પાચણ શક્તીનો આધાર મેહનત ઉપર છે. એ એક સરખા અને એક જાતના કુતરાઓને એક સરખો ખોરાક આપીને, તુરત એકને એક સસત્રાં પાછળ દોડાવ્યો, અને બીજો તે જગા ઉપરજ ઉઘી ગયો. એક કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાંખીને તેમની હોજરી તપાસી. જે કુતરાએ મહેનત કીધી હતી તેની હોજરીમાંથી ખોરાક લગભગ જેવો તે તેવો નિકળ્યો, પણ જે કુતરાને ખેસાડી રાખ્યો હતો તેણે ખાધેલો ખોરાક લગભગ પચી ગયો હતો. ~~એ અખતરા ઉપરથી તે અખતરો કરનાર ડાક્ટર સીદ્ધ કરે છે કે ભરેલા પેટે ભારી મહેનત કરવી નહી.~~ ખોરાક હોજરીમાં પેહલાં જાય છે અને છેવટે તે ફેફસાંને મળે છે. જેવો ખોરાક પેટમાં નળી મારફતે ઉતર્યો કે તેની આજુબાજુ, જેમ આપણા મગજ ઉપર પસીનો છુટે છે, તેવા પ્રકારની પ્રવાહી તે ખોરાકની આસપાસ ફુટે છે, જેને જઠરસ કહે છે, અને તેથી આપણે ખાધેલો ખોરાક ભીંજાય છે. એ પ્રમાણે હોજરીમાં જઠરસ સાથે ખોરાક મળીને પસરી જાય છે. એ પસરેલો ખોરાક જે પ્રવાહીના આકારનો બને છે તે હોજરીની જમણી બાજુએથા નીકળીને આતરડાંમાં દાખલ થાય છે. તેમાં કલેબાંમાંથી છુટેલી પ્રવાહી, જેને પીત્ત કહીએ છીએ, તેની સાથે તે

મળે છે. હોજરીમાં પસરેલો ખોરાક કલેજમાંથી નિકળતાં પીત્ત સાથે મળીને દુધ જેવા આકારનું મીશ્રણ થાય છે. એ મીશ્રણ પછી આખા શરિરમાં ફરી વળે છે. પહેલાં તે હૃદયમાં જાય છે પછી ફેફસામાં જાય છે. ફેફસામાં ખાહુરની હવા જે આપણે દમમાં લઇએ છીએ, તેમાંની 'ઓક્સીજન'ની અસર ઉપલાં મીશ્રણ ઉપર થાય છે, અને તેથી જે પ્રવાહી નવી ઉત્તપન્ન થાય છે, તે આપણાં શરિરને ગોષે છે.

ખોરાક આપણા મોંમાં હોય ત્યાં સુધી તે પાચન કરવાનું આપણા હાથમાં છે. એકવાર મોંમાંથી પસાર થઇ ગયા પછી તે ખોરાક ઉપર આપનું ચક્ષુ નથી. જો ખોરાક ખરાબર ચાવીને ખાધો હોય તો હોજરીમાં ગયા પછી તે નહીં પચશે એવી ધાસ્તી રાખવી જોઇતી નથી. ખરાબર ચાવવાના ફાયદા વિષે એક બાબદ અત્રે જણાવેલી ઠીક થઇ પડશે. એવું પુરવાર થયેલું છે કે હોજરીમાં કાંજવાળા પદાર્થ (starch) પચી શકતા નથી; પણ પટેટામાં પુષ્કળ 'સ્ટાર્ચ' યાને કાંજ હોય છે, તે છતાં તે હોજરીમાં પચે છે તેનું કારણ શું? તેનું કારણ એજ કે તે મોંમાં ખરાબર ચાવવામાં આવે છે તેથી. જો એક પટેટો મોંમાં વાટે નહીં પણ ખીજ કાઢી તદખીરથી હોજરીમાં દાખલ કરવામાં આવે તો તે હોજરીમાં મળી જવો બહુ મુશ્કેલ છે. મોંમાંની લગ્નથી પટેટો માંહુલી કાંજના ભાગમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે અને તેથીજ મોં વાટે ખાધેલો પટેટો હોજરી કથુલ રાખે છે. અભ્યાસીઓ જાણે છે કે મોંમાંની લગ્ન બેન્ડા-યાથી પટેટોનો કાંજનો ભાગ ખાંડ બની જાય છે. એ પ્રમાણે મોંમાંની લગ્નમાં એક એવો તત્વ છે કે જે ખોરાકમાં બેન્ડાયાથી જનુ માફક બહુ કીમતી સેવા બજાવે છે. ઘઉંમાં પણ કાંજનો ભાગ (starch) છે પણ તે મોંમાંની લગ્ન સાથે મળતાં બદલાઇને ખાંડ બને છે.

પાચન થતા ખોરાક (Digestibility of Foods)—નિચે આપેલી વસ્તુઓ સાધારણ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. એમાંની કેટલીક જલદીથી હોજરીમાં પાચન થાય છે ને કેટલીકને પાચન થતાં વાર લાગે

છે. નિચે આપેલી નંબર પહેલી ચીજ સૌથી જલદી પાચન થનારી સમજવી અને તેનાથી ઉતરતી બીજી ત્રીજી. એ પ્રમાણે સૌથી છેલ્લી વસ્તુ પાચન થતાં સાથી વધારે વખત લાગે છે એમ સમજવું.

(૧) સફેદ બુઝો વગેરે, (૨) બોમ્બેડ ચીકન, (૩) હરણનું ગોસ્ત, (૪) હાફબોમ્બેડ ઇંડાં, (૫) રોસ્ત મરઘી, બટક, તરકી, (૬) ઘેટાંનું ગોસ્ત, અને જંગલી બટક, (૭) કાળુ માછલી, (૮) ઇંડાંનો પોરો, (૯) બોમ્બેડ કીધેલી માછલી, (૧૦) મટન, (૧૧) રોસ્ત બીફ, (૧૨) બોમ્બેડ બીફ, (૧૩) સસલું, (૧૪) આફલાં ઇંડાં, (૧૫) જંગલી કબુતર-સસલું, (૧૬) પાળેલું કબુતર, પાળેલું બટક, (૧૭) તળેલી માછલી, (૧૮) રોસ્ત કીધેલું હુકરનું ગોસ્ત, (૧૯) કલેજ-ફેફસાં-બુઝા, (૨૦) કાલમી, સાન, કરચલાં, (૨૧) સુકા, ખારી અને અચારની માછલી, (૨૨) જીનું વેલાતી પનીર.

પાચનશક્તિ અને ખોરાક, જીવો, ખોરાક અને પાચનશક્તિ.

પાણી (Water)—હવા પછી મનુષ્યને બીજું પાણી જોઈએ એવું પુરવાર થયું છે. વધતામાં વધતી દસ મિનિટ માણસ હવા વગર રહી શકે, પાણી વગર ત્રણથી ચાર દિવસ રહી શકે, ઉંઘ વગર સાત દિવસ રહી શકે અને ખોરાક વગર દસથી પંદર દિવસ રહી શકે છે. પાણી જીવંતીને માટે અગત્યનું છે; તનદરોસ્તીને માટે સ્વચ્છ પાણીની અગત્યતા ઘણી છે. પાણી જલદીથી બગરે છે અને તેથી આપણે જે પાણી પીએ તે સ્વચ્છ છે કે નહીં તેની પહેલાં તપાસ લેવી જરૂરની છે. એક તનદરોસ્ત માણસને દરરોજ બધું મળીને ત્રણથી પાંચ પેંટ પાણીની જરૂર છે. એમાંથી અરધું અરધ આપણે ખોરાકમાંથી મેળવ્યે છીએ અને બાકીનું ચોખ્ખું છુદું પાણી પીએ છીએ.

પાણી-દરેક માણસ દીઠ (Quantity of Water per Individual)—માણસને પીવા માટે પાણી જોઈએ, ઘોવા માટે, નાહવા માટે, વગેરે વગેરે માટે પાણી જોઈએ તેથી દરેક માણસ દીઠ

દરરોજ કેટલું પાણી જોઈએ ? દરેક માણસની સગવડ સચવાય તે માટે દર માણસ દીઠ આરથી પંદર ગેલન પાણી જોઈએ. બીમારીમાં વધારે પાણીનો ખર્ચ રહે છે, તેમજ કેટલાક ધંધામાં પાણીનો ખર્ચ વધારે હોય છે. હાલ આપણને પાણી પુરતું મળતું નથી ને પાણીના રોદરા ચાલુ છે. શાખ્વાશ અસલી રોમનોને કે તેઓ અસલના વખતમાં પણ દર માણસ દીઠ ત્રણસો ગેલન પાણી દરરોજ પુરું પાડતા હતા.

પાણીના નળો (Water Pipes)—ધર નવું બંધાયલું હોય ત્યાં જઈ રહેવા પછી નવા સીસાંના નળોમાંથી પાણી આવે તે રાંધવામાં અથવા પીવામાં વાપરવાની સંભાળ રાખવી. લાંબો વખત વપરાયલા નળોમાંથી પણ પીવા કે રાંધવા માટે પાણી ભરવા અગાઉ પહેલાં થોડું પાણી જવા દેવું, ને પછી પાણી ભરવું.

પાણીની ટાંકીઓ (Cisterns)—જેઓ ટાંકીઓમાં વરસાદનાં પાણી ભરી રાખે છે તેમને નિચલી બાબદોપર ધ્યાન આપવું ઘટે છે. ટાંકીઓ સીસાંની નહીં જોઈએ, તેમજ અંદરનું અસ્તર પણ સીસાંનું નહીં જોઈએ. વરસાદના પાણીમાં ખારનું તત્વ રહેતું નથી અને તેથી સીસાંની એ પાણી ઉપર જલદીથી અસર થાય છે, અને થોડા વખતમાં પાણી ઝેરી બને છે. ટાંકીઓ સ્લેટના પથ્થરની હોવી જોઈએ, અથવા બીજા પથ્થરની કે ઇંટની હોય તોપણ ફિકર નહીં. માંહે સીમીટનું પડ કાઢવું હોય અથવા લોખંડના પતરાં (galvanized iron) જડેલાં હોય તો બહુતર. ટાંકીઓ મોરી, વાડ કે ગટર આગળ નહીં જોઈએ. વળી ટાંકીઓ એવી બંધ કરવી કે જેથી ધૂળ કે કચરો માંહે જઈ શકે નહીં, પણ ટાંકાણું એવું જોઈએ કે માંહેલું પાણી જ્યારે તપાસવા માગીએ ત્યારે તપાસી શકાય. પાણીની તપાસ થોડે થોડે વખતે કર્યા કરવી. ઉંદર અને નાના જનજનાવર ટાંકીમાં ઘુસીને પાણી પીને અગાડો કરે નહીં તેની સંભાળ રાખવી. મૂખ્ય કરીને પીવાનાં પાણીની ટાંકી મોરી કે વાડ આગળ નહીં જોઈએ. એક કરતાં વધારે

ટાંકી ભરી રાખેલી હોય ત્યારે એકમાંથી પાણી થોડું થોડું કાઢવામાં આવે છે તે બીજાઓમાં પાણી એમનું એમ રહે છે તેથી વાસ મારે છે. જો ઘર બંધ કરીને બહાર જવું હોય તો ઘણામાં ઘણા પાંચ સાત દહાડે પણ આવીને ટાંકીઓમાંથી થોડું થોડું પાણી કાઢવું.

ટાંકીનાં પાણી પીવામાં કે રાંધવા માટે લેવા અગાઉ જો ઉકાળીને ઠંડું પાડીને ગાળીને વપરાસમાં લીધું હોય તો બસ છે.

ન્યારે શહેરમાં, ગામમાં કે મોહલામાં, કાલેરા, મરડો વગેરે દુઃખ ફાટી નિકળે ત્યારે તેનું કારણ દૂર શોધવા જવું પડે એમ નથી. ત્રણમાંનું એક કારણ સોએ પંચોતેર ટકા જરૂર માલમ પડશે. એકતો પીવાનાં પાણી અગડેલાં હોય, બીજું તો ગાય ભેંસનું દુધ ખરાબ મળતું હોય, અને ત્રીજું કારણ એ કે ગટરોમાં કંઈ ખામી હોય.

પાણીની પરિક્ષા (Tests for Water)—પાણી સ્વચ્છ છે કે તેમાં કોઈ વસ્તુની ભેળ છે તે જાણતાં આવડવું જોઈએ. પીવાનું પાણી કાચ જેવું ચળકતું હોવું જોઈએ. તેમાં રંગડો અથવા ઝાળાં જેવું કશું દીસવું નહીં જોઈએ. પાણીમાં દુધનું ટીપું પડ્યું હોય તેવો રંગ જણાય તો તે પાણી ખરાબ સમજવું. પાણીને હીલવવું અને જો તેમાં પરપોટા થઈને તુરત ફૂટી જાય તો પાણી સાફ સમજવું. જો પરપોટા બનીને ઘણાવાર તરતા રહે તો તેમાં કાંઈ ભેળ છે એમ સમજવું અને તે પાણી તરફ શકની નજરે જોવું. ઠંડું તેમજ ગરમ પાણી સાફ હોય તેમાં વાસ બીલકુલ હોયજ નહીં. વરસાદના દિવસોમાં મટાડીના જેવો ‘સરો સરો’ વાસ આવે તેની કાંઈ ધાસ્તી નહીં. કેટલાંક પાણી ભરી રાખવાથી થોડા વખતમાં વાસ મારી આવે છે. તેનાં કારણો ઘણાં છે, પણ દુકમાં તેવાં પાણી પીવામાં લેવાં નહીં. પાણી નીતરું કાચ જેવું હોય અને કોઈ કોઈવાર સેહજ બલુ રંગ ઉપર હોય છે, પણ તેમાંથી આરપાર દેખાવું જોઈએ.

પાણીનો ભાગ ખોરાકમાં (*Water in Foods*)-પ્રવાહીમાંજ પાણી હોય છે એમ નહીં સમજવું. નફર ખાવાની ચીજોમાં પણ પાણીનો ભાગ રહે છે, જે નિચલા કોણ ઉપરથી માણસ પડશે:—

તરકારીઓ વગેરેમાં સૌ રતલે પાણી

મકાઈમાં	૧૪	રતલ
ઘઉંના આટામાં	૧૪	,,
જવના આટામાં	૧૪	,,
વટાણામાં	૧૪	,,
ચોખામાં	૧૫	,,
પાંઉંમાં	૪૦	,,
પટેટામાં	૭૫	,,
દરાખમાં	૮૦	,,
ખીટરમાં	૮૨	,,
સફરચંદમાં	૮૩	,,
ગાજરમાં	૮૬	,,
કાખીમાં	૮૬	,,
કાંદામાં	૯૧	,,

ગોસ્તના ખોરાકમાં સૌ રતલે પાણી:—

માખણમાં	૧૦	રતલ
મેકન (કુકરનું માંસ) માં	૨૨	,,
ચીઝ (પનીર) માં	૩૪	,,
ઈંડામાં	૭૨	,,
મરઘી બટકમાં	૭૩	,,
માછલીમાં	૭૪	,,
દૂધમાં	૮૬	,,

પાણીનાં વાસણો (*Water Vessels*)-પાણીનાં વાસણો જેમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે છે તે માંહેથી થોડે થોડે દિવસે

ઉબળવાની અગત્યતા ઓછી નથી. પાણીમાં પોતાની મેળે જીવ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે વાસણો સાફ નહીં કરવામાં આવે તો પાણીને બગાડે છે. વળી પાણીનાં સઘળાં વાસણો ઉપર મર્જ્યુત ઢાંકણું ઢાંકવું જોઈએ જેથી માંદું હવા નહીં જાય એટલુંજ નહીં પણ ધુળ પણ અંદર ઉડે નહીં.

પાણી પીવાનું (*Water for Drinking*)—પીવાના પાણીમાં કોઈ જાતનો સ્વાદ નહીં હોવો જોઈએ, તેમજ તેમાં કશી વાસ નહીં જોઈએ, અને તેમાં કોઈપણ જાતનાં જળાં કે રંગ હોવાં જોઈએ નહીં પણ તે તદ્દન કાચ જેવું જોઈએ.

કેટલાંક પીવાનાં પાણીમાં ચોક્કસ જાતના ખારો અને ધાતુઓનો અંશ સમાયલો મળી આવે છે પણ તે ઘણાં નાનાં પ્રમાણમાં હોવો જોઈએ. એને (*mineral water*) મીનરલ વૉટર કરીને કહે છે. ૧ ગેલન પાણી જે ૧૦ રતલ વજનનું થાય છે તેમાં મીશ્ર થયેલી ધાતુ થોડા ઘઉંભાર કરતાં વધારે જોઈએ નહીં, ને ૩૦ ઘઉંભાર થાય તો તે પાણી પીવા અગાઉ વિચાર કરવો જોઈએ. કેટલાંક દુઃખ ઉપર એવાં ધાતુ અથવા ખારનાં પાણી ઘણો ફાયદો કરે છે.

પાણી પીવા વિષે (*About Drinking Water*)—જેમ ખાવાના ખોરાક વિષે ચોક્કસ કાયદો છે તેમ પાણી જેવાં નિરોદોષ પીણા વીષે પણ જે બોલ કહેવાની અગત્યતા છે. તરસ ઉપર પાણી પીવાનો મોટો આધાર છે. તરસ લાગે સારેજ પાણી પીવું જોઈએ અને તરસ મટે તેટલુંજ પીવું જોઈએ. જેમ સુકકો ખોરાક વધારે ખાવામાં આવે તેમ પાણીની વધારે જરૂર છે. જેઓને છાતી ઉપર કફ બંધાતો હોય તેઓને થોડું પાણી જોઈએ. તેના કરતાં પીત્તવાલાંઓને વધારે પાણી જોઈએ. મહેનતુ માણસ કરતાં અભ્યાસીઓને થોડું પાણી જોઈએ. વળી ગરમીમાં વધારે પાણી જોઈએ અને શીયાળામાં પાણીની ગરજ ઓછી પડે છે. જમવાની અગાઉ પાણી પીવાથી પેટ મોટું થાય છે અને હોજરીમાંના

જરૂર સારા પાણી ભેળાવાથી તેની પછવાડે ખાધેલો ખોરાક પચતો નથી. એજ કારણને લીધે જમતાં જમતાં પાણી પીવું નહીં.

પાણી બગડેલાં (Putrid Water)—પાણીમાં મુલેલાં જનન-કે કાણેલાં ભાજપાણાની રજકણો પડવાથી પાણી બગડે છે. એવાં પાણીની તપાસ માટે એક સેહલો અખતરો થઈ શકે છે. એવું બગડેલું પાણી તપાસવા માટે એક સફેદ પ્યાલામાં ભરવું. તેમાં સાઠ ટીપાં નરમ સલફરીક આસીદના નાખો, અને પછી તે પ્યાલામાં ‘પરમેનગેનેટ ઓફ પોતાસ’ નું જાંબુરો રંગનું પાણી ભેળા, તે પ્યાલું ઢાંકી રાખો. થોડી વારમાં પેલું ખરાબ પાણી પ્યાલા માંહે ભેળેલો જાંબુરો રંગ ચુસી લેશે એટલે સમજવું કે અસલ પાણીમાં કાંઈ પણ કાણેલી વસ્તુ અથવા જન જનવરના કાહવાટની ભેળ હોવીજ જોઈએ.

પાણીમાં ધાતુનો અંશ (Mineral Waters)—પાણીમાં મૂખ્ય કરીને સીસાની ધાતુ ભેળાયલી હોય તે તપાસવાની પહેલી જરૂર છે. પાણીમાં જસત, ત્રાંબું, લોખંડની કાંઈ કાંઈ વાર ભેળ હોય છે. જસતની ઢાંકીમાં પાણી ભરી રાખેલું હોય તે પાણીમાં જસતનો અંશ મળી આવે છે, તેમજ જે જાપરાં ઉપર ‘ગેલવીનાઇઝડ’ લોખંડના પતરાં જડેલાં હોય તે ઉપર એકઠાં થયેલાં પાણીમાં જસતની ભેળ મળી આવે છે. પાણીમાં સીસું છે કે નહીં તે તપાસવાનો એક સહેલ ઉપાય છે. જે પાણી તપાસવું હોય તેમાં પહેલાં થોડાં ‘હાઇડ્રોકલોરીક’ આસીડના ટીપાં નાખવાં અને પછી તેમાં ‘સલફરેટેડ હાઇડ્રોજન’ નું થોડું ‘સેલ્યુશન’ નાખવું. એમ કીધાથી તે પાણીનો રંગ જુરો થાય તો તે પાણીમાં સીસાનો અંશ છે એમ સમજવું. જે પાણીમાં સીસાનો અંશ હોય તે પાણી પીવું નુકસાનકારક અને જોખમ કારક છે.

પાણી મનુષ્યના શરિરમાં (Water in the Human Body)—આખી દુન્યાની સપાટીના પોણા ભાગ ઉપર પાણી છે, તેમજ

માણસ અને જનવરના પેટમાં પણ પાણી છે. ૧૫૪ રતલના વજનનાં માણસનાં શરિરમાં લગભગ ૧૦૦ થી ૧૧૨ રતલ પાણીનો ભાગ છે. માણસનાં હાડકાં, નસો, કલેજાં, ફેફસાં, હોઝરી, સરવેમાં પાણીનો ભાગ છે. પાણીની શરિરમાં જરૂર છે, તેમજ દરેક ખાવાના પદાર્થોમાં પણ પાણીનો ભાગ રહે છે. પાણી વગર ખોરાક શરિરમાં પચતો નથી.

પાતળું કેમ બનવું (*How to get Lean*)—જે ખોરાકથી ચરબી વધે છે તેવો ખોરાક કમી કરવાથી વધારે ચરબી વધતી નથી, અને તેથી જે ચરબી શરિરમાં હોય તે રહેતે રહેતે ઓછી થાય છે, ને શરિર પાતળું બને છે. પાંઉં, પટેટા, ચરબી, માખણ, અને ખાંડ એ પદાર્થો ઓછા ખાવા. જે દોંગા શખ્સો પાતળાં બનવા માંગતાં હોય તેઓએ એ રહેતે રહેતે કરવું, અને જે ખાવાની ટેવ પડી હોય તે એકદમ છોડી દેવી નહી. જેઓએ પાતળું બનવું હોય તેઓને *Banting's Dietary* નામનું પુસ્તક વાંચવાની ભલામણ કરીશું.

પાપ (Sins)—પુરૂં તનદરોસ્ત બનવું હોય ને તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો બીલકુલ પાપ નહીં કરવાં. પારસીઓના પેગમ્બરે તનદરોસ્તી બગાડનારી સઘળી ટેવોને પાપનાં નામથી ઓળખાવી છે. જરથોસ્તી ધરમમાં જે કામથી શરિરને નુકશાન પુગે તેને પાપ કહેવામાં આવ્યું છે. એ ખરૂં છે કે પાપી માણસને તનદરોસ્તી સાથે વેર હોય છે ને તનદરોસ્ત માણસને પાપ સાથે વેર હોય છે. પાપીઓ જે બહારનું સુખ ભોગવે છે તે દુઃખ છે.

પારકા દેશના માણસોની તબીબત (Health of Foreigners)—એક દેશમાં જે જાત વસ્તી હોય તે સિવાય બીજી જાત બાહુર દેશથી આવે તેમને રૂતુના ફેરફારથી ઓછસ પ્રકારના દુઃખો થાય છે. દાખલા તરીકે મુઘલમાં જન્મીને મોટાં થયલાંઓને કેટલાંક દુઃખ થાય તે સારાં થઇ શકે પણ અંગ્રેજો જેઓ વેલાતથી અતરે આવે તેમને હિંદુસ્તાન દેશના ઓછસ દુઃખદરદો થાય, તો તુરત પ્રાણુધાતક

નીવડે છે. આપણને ચાલતાં હાલતાં તાવ આવે છે પણ ઇંગ્રેજોને તાવ આવી તો તેમાંથી તેમનો પ્રાણ જવાનો સંભવ રહે છે. હિંદુસ્તાનનાં રહેવાસીઓને મરકી જલદી લાગુ પડે છે, પણ આપણે અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે મરકી ઇંગ્રેજોને જલદી લાગુ પડતી નથી. એ પ્રમાણે આપણા દેશમાં જે આરોગ્ય આવે છે તેમને હિંદુસ્તાનની હવા માફક નહિ આવે તો તેમને પણ ચોક્કસ પ્રકારના દુઃખ લાગુ પડે છે. હિંદુસ્તાનના વતનીઓને વેલાતમાં છાતીના અને સરદીના રોગો જલદી લાગુ પડે છે ને તુરત તેઓ થોડા દિવસમાં મરણ પામે છે. જુદી જુદી જાતનાં લોહી ઉપર એ સધળાંનો આધાર છે.

પાંસળીઓ (Ribs)—પેટ અને છાતીની આસપાસ વળેલાં હાડકાંઓને પાંસળી કહે છે. દરેક બાજુએ બાર પાંસળીઓ છે ને તેનો એક છેડો બરડાના હાડકાંને મળે છે, ને બીજો છેડો છાતીના હાડકાં સાથે જોડાયેલો હોય છે. ઉપરની સાત પાંસળીઓને ખરી પાંસળીઓ કહે છે કારણ કે તેમના છૂટા છૂટા છેડા છાતીના હાડકાં સાથે મળેલા છે. બાકીની નિચલી પાંચ પાંસળીઓ ખોટી પાંસળીઓના નામથી ઓળખાય છે. પાંસળીઓની મદદથી ફેફસાં, હૃદય વગેરે ગોઠવાયલાં રહે છે, વળી દમ લેવાનાં કામમાં પણ પાંસળીઓની મદદ છે.

પીચ (Peach)—પીચ એ વેલાતી ફરૂટ છે અને કલેજામાં ઠંડક આપે છે, પણ એનામાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝો નથી. એમાં મીઠાસ પણ ઓછો છે. એની ચામડી ખાવી નહીં કારણ કે તે સેહલાઇથી હોજરીમાં પચતી નથી. સારાં પીચની ચામડી પાતળી હોય છે અને અંદરનો માવો કઠણ અને રસદાર હોય છે. જે પીચની ઉપર ધણી રૂવાંટી હોય તે હલકાં પીચ સમજવાં.

પીત્ત (Bile)—પીત્ત કલેજામાં ઉત્તપન્ન થાય છે અને કલેજા સાથે જોડાયેલી નળી મારફતે હોજરીમાં જાય છે. એ લોહીમાંથી છુટા પડેલો રસ છે. પાચનશક્તિ માટે ચોક્કસ પ્રમાણમાં પીત્તની જરૂર છે.

પીત્તવીકાર (Bilious Tendency)—જેને પીત્ત વીકાર હોય છે તેનાં મોં ઉપર અને આંખમાં કાળાસ હોય છે. તેની નાડ મજબુત રહે છે પણ ઉતાવળી હોતી નથી. તેના બેજમાં એક વિચાર ઉત્તપન્ન થાય છે ત્યારે તે તેનોજ વિચાર કર્યા કરે છે.

પીત્તો (Gall-bladder)—કલેજનાં જમણા ભાગની હેઠળ એક કાથલી રહે છે તેને પીત્તો કહે છે. કલેજમાં પીત્ત ઉત્તપન્ન થાય છે, જેમાંનો ચોક્કસ ભાગ ખોરાક પચાવવામાં કામ લાગે છે અને બાકીનું વધિલું પીત્ત આ કાથલીમાં એકઠું થાય છે. એકથી બે આંઉંસ પીત્ત એમાં સમાઈ શકે છે.

પીસાબ (Urine)—તનદરોસ્ત માણસની પીસાબ ફેરવાના ઉદ્ધત્તા રંગની હોય છે. પીસાબ બગડેલી છે કે નહીં તે જાણવાનો એક સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે બજારમાં ‘બ્લુ લીટમસ પેપર’ મળે છે તે સહેજ ફાડીને પીસાબમાં બોળી જોવું. જો તે ‘પેપર’ રાતો રંગ પકડે તો પીસાબ સારી કહેવાય. તનદરોસ્ત પીસાબ સ્વાદમાં ખારી રહે છે. સારી પીસાબમાં પીસાબ તપાસવાનું યંત્ર મુકીને જોઈએ તો એની ‘સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી’ (specific gravity) ૧૦૨૦ હોવી જોઈએ. સારાં તનદરોસ્ત માણસને દરરોજ ચાલીસથી પચાસ આંઉંસ પીસાબ છુટવી જોઈએ. શીઆળામાં પીસાબ વધારે રંગ વગરની અને વધારે જથ્થામાં છુટે છે, કારણ કે ઠંડીમાં ચામડીના માર્ગે પસીનો ઝાઝો છુટતો નથી, તેથી તેની ખોટ પીસાબ મારફતે વળે છે. ગરમીના દિવસમાં પીસાબ રતાસ ઉપર અને ઓછી છુટે છે. શીઆળામાં પણ જો કોઈ ભટ્ટી આગલ અથવા આતશ આગળ બંધ ઓરડામાં કામ કરે તેને પણ પસીનો છુટે છે અને તેના સખએ તેને પીસાબ ઓછી છુટે છે. ગરમીના દિવસોમાં પીસાબ ઓછી છુટે છે તે છતાં પીસાબ ઘડી ઘડી લાગે છે અને દર વખતે થોડી થોડી છુટે છે. ગરમીના દિવસોમાં જો ઠંડી ચીજ વધારે ખાવા પીવામાં આવે, દાખલા તરીકે તડયુચ ખાવામાં આવે, તો પીસાબ વધારે છુટે છે.

પીસાબનો કુકો, જીવો કુકો પીસાબનો; જીવો બુકકો.

પુડીંગ (Pudding)—પુડીંગ હોજરીને માટે સારું છે અને શરિરને પુષ્ટીકારક છે અને ગરમ ગરમ ખાધું હોય તો તેમાં તુકસાન નથી. પણ ઘણું ભારે અને સ્વાદીષ્ટ પુડીંગ હોજરી કબુલ રાખતી નથી. આટાના પુડીંગ ખાવાં સારાં છે, પણ કોઈ પણ જાતનું પુડીંગ પાંઉ ને રોટલી અથવા ગોસ્ત માફક હોજરીમાં જલદીથી પચતું નથી. ‘પ્લમ’ પુડીંગ, ‘આમન’ પુડીંગ વગેરે તહરેવાર પ્રકારનાં પુડીંગો હોજરીમાં બહુ ભાર કરે છે, અને પચવાં બહુ કઠણ છે.

પેટ (Abdomen)—માણસના શરિરનો ભાગ જેને પેટ કહે છે તેમાં કલેજું, ત્વલી, ગુરદા, હોજરી, અને આંતરડાં વગેરે રહે છે.

પેટન્ટ દવાઓ (Patent Medicines)—જે માણસ પોતાની તનદરેસ્તી સુધારવા માગતો હોય તેણે દવાઓનું નામ નહીં લેવું. દવાઓ ભારે દુઃખની વેળાજ લેવી ને તે બનતાં સુધી ડાક્ટર પાસેજ લેવી. પોતાના હાથે ઉટવૈદું કરવું નહીં, તેમજ નીમ હકીમની સલાહ લેવી નહીં. વળી આપણે કોઈ દાહડે ફલાણી દવાથી ફલાણો ફાયદો થશે એમ ધારીને ડાક્ટરની ભલામણ સિવાય તે દવા કદી વાપરવી નહીં. જાહેરમાં વેચાતી દવામાં શું નાખવામાં આવ્યું છે તે કોઈ જાણતું નથી, અને તેથી તે દવા એક રોગથી પીડાતાં સરવે માણસોને માફક આવશે એમ માની લેવું મુરખાઈભરેલું છે. ટુંકમાં પેટન્ટ દવાઓથી દૂર રહેવામાં ફાયદો છે.

પેટનો પરડો (Midriff)—આપણાં બદનમાં હોજરી, ત્વલી અને કલેજું એક બાજુ ઉપર અને હૃદય અને ફેફસાં બીજી બાજુ ઉપર અને તેની વચ્ચેમાં એક પરડો આવેલો હોય છે. આપણે દમ લઇએ છીએ તે વખતે એ પેટનો પરડો પેહલો ખેંચાય છે; મુખ્ય કરીને એની મદદથી આપણને દમ ચાલતો જણાય છે.

પેટી (Corsets or Stays)—ઐરાંઓ જે ઝાંતી ઉપર ચોળા અથવા કાંચળી પેહરે છે તે ઘણીવાર બહુજ ટાઈટ પહેરે છે તેથી

ફેસાને બરાબર દમ લેવાનું બનતું નથી. દમ લેતી વખતે છાતી ઉપર નીચે થાય છે, પણ ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી છાતી બંધાઇ જાય છે, અને શ્વાસ બરાબર ચાલતો નથી. એથી હૃદયનું કામ પણ બરાબર થતું નથી, અને તેથી લોહીનો ફેલાવો થોડો જ થાય છે. આથી બદન બરાબર પોષાતું નથી અને તેમાંથી ઘણી જાતનાં દુઃખ થાય છે. છાતી, બરડાનું હાડકું, અને પેટ બરાબર ખુલ્લાં રહેતાં નથી, અને તેથી એ સઘળાં નબળી હાલતમાં રહે છે. વળી હાડકાં બરાબર મજબુત થતાં નથી, ને વધતાં અટકે છે. કલેજાં ઉપર પણ દબાણ થાય છે, અને ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી દરેક રીતે શરિરને નુકસાન થાય છે. કેટલાંકો છાતી ઢંકાય તેટલી જ ચોળી ટાઇટ પહેરે છે. વળી કેટલાંકો મડમોની નકલ કરવા છેક કમર સુધી ફઠણ કપડાંની પેટી પહેરે છે, જેને ઇંગ્લેન્ડમાં 'કોરસેટ' *corset* કહે છે. અને પારસણોની અસલ ચોળી અને પેટી કરતાં આ 'કોરસેટ' તદન નુકસાનકારક છે.

પેર (Pears)—સારાં પાકાં પેર તનદરોસ્ત માણસ ખાય તો તેમાં નુકસાન કાંઈ નથી. પેરની ઘણી જાત આવે છે અને જુદાં જુદાં પેરમાં મીઠાસ વધતો ઓછો રહે છે. કેટલાંક પેર જલદી કોહી જાય છે ને બીજાં કેટલીક જાતનાં ઘણા દહાડા સુધી કોહતાં નથી. કોઈ કોઈ દેશમાં પેરનો દારૂ, જેને (*perry*) કહે છે તે બનાવવામાં આવે છે. પેરની જેલી પણ બનાવવામાં આવે છે.

પેરનું એસેન્સ (Essence of Pears)—એક જાતનું બનાવતી 'એસેન્સ' બનાવવામાં આવે છે તેનો વાસ પેરને મળતો આવે છે. એ એસેન્સ કોઈ કોઈ દેશમાં મીઠાઈઓ બનાવવામાં વપરાય છે. ખરા પેરનું એસેન્સ જોઈને લેવું. બનાવતી પેરનું એસેન્સ ખાવાની ચીજોમાં નાખવું નુકસાનકારક છે.

પોષાક (Dress)—કેટલાક જુવાનીઓ પોષાક ઉપર પોતાનો કીમતી વખત ખેંચે છે, અને લોકોનું ધ્યાન ખેંચાય એવા કીમતી અને કોઈ કોઈ વાર તો હસવા સરીખો પોષાક પહેરે છે. છોકરાઓ તાણી

તોડીને ધસકી દેખાવા માંગે છે અને છોકરીઓ ટાઇટ તતરખંધ પોષાક પેહરીને ખુબસુરત દેખાવા જાય છે પણ ઘણી વાર એવાં જુવાની-આંઓ કઢંગા અને ટાઇટ પોષાકથી તનદરોસ્તીને નુકસાન કરે છે.

પ્રવાહી છુટવાના માર્ગો (*Sudoriparous Glands*)—શરીરમાં જે ક્રિયા ચાલુ રહે છે તેમાં કેટલીક નકામી ચીજો લોહીમાંથી છુટી થઇને પ્રવાહીના આકારમાં શરીરની બાહ્યર નીકળવાના કેટલાક માર્ગો ખુદરતે નેમેલા છે. એ માર્ગો પોચા માંસવાળા હોય છે અને એમાં પણ નસો અને રનાયુઓ રહે છે. દાખલા તરીકે કલેજમાંથી પીત્તનો પ્રવાહી છુટે છે. ઓરતોના ચાનમાંથી દુધ છુટે છે. ગુરડામાંથી પીસાબ છુટે છે, ચામડીમાંથી પસીનો છુટે છે.

ફ્લેનેલના કપડાં (*Flannel Clothings*)—ઠંડીમાં મોટાં તેમજ નાનાંઓએ ફ્લેનેલની પેટી છાતી ઉપર પહેરવી જોઇએ. જેઓ બારે માસ પહેરે તેમને ફાયદોજ થાય છે. કેટલાકને ગરમ કપડાંનું નામ સાંભળીનેજ કચવાટ થઇ આવે છે. તે લોકે જાણુવું જોઇએ કે ગરમ કપડાં પાંતળાં પાન જેવા પણ આવે છે તેમજ જડાં પણ થાય છે, અને ઠંડી ગરમીની રૂતુ જોઇને તે પ્રમાણે પહેરવાથી ફાયદો થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને ફ્લેનેલનું કપડું રાતની વેળા બહુ ઉપયોગી છે. રાત્રે સુતી વેળા અંગ થંબ રહે છે, લોહી થોડું ફરે છે, ઇન્દ્રિયો સુતેલી અથવા મંદ હાલતમાં હોય છે, તે વેળા રાતના ઠંડા પવનની સરદીની અસર શરીરને જલદી લાગુ પડે છે. રાતની વેળા ફ્લેનેલનું ઉપયોગીપણું પુરવાર થાય છે. નાનાં બચ્ચાંઓને માટે રાત્રે ફ્લેનેલનું કપડું સોનાની કીમત સારે છે. બચ્ચાંઓને રાતની સરદી વહેલી લાગુ પડે છે. મોટાંઓ નકરતાં બચ્ચાંઓને ગરમ કપડાંની વધારે જરૂર છે. બચ્ચાંઓને તો સરદીથી બચાવવાંજ જોઇએ. કેટલાકને એવો ખોટો ખ્યાલ રહે છે કે બચ્ચાંઓને જેમ બને તેમ હવા પાણી ને સરદીમાં રગડાવીને મજબુત બનાવવાં, પણ એ ખરેખર ખોટો ખ્યાલ છે. એ ખોટા ખ્યાલમાં બચ્ચાંઓનો મરો થાય છે. એક ઠંડાણે માબાપો માટે બહુ અચ્છી શીખામણ આવેલી છે કે બચ્ચાંઓને જેમ

અને તેમ ઉંઘવા દો, જેમ અને તેમ દુધ પીવા દો, અને જેમ અને તેમ ફલાનેલના કપડાં પહેરાવો. રાત્રે પેહરી સુવાનું ફલાનેલનું કપડું વારંવાર ધોઈ નાખવું જોઈએ. ફલાનેલનું કપડું ધોઈને આતશ આગળ સુકાવા મુકવું નહીં. તેથી ફલાનેલ સોસઘ જાય છે. જેઓ ખુદાં થવા આવે છે તેમને ફલાનેલનાં કપડાંની બહુ જરૂર છે. જેઓની સરદીની દેહ હોય તેમને ફલાનેલની બહુ જરૂર છે. જેઓની છાતી નબળી હોય તેઓએ ફલાનેલ છાતી ઉપર પહેરી રાખવી. જેઓ આખો દાહડો બેસી રેહતાં હોય તેમને ફલાનેલની બહુ જરૂર છે. જેઓને નજલાની, અથવા ઝાડો છુટી જવાની ટેવ હોય તેમને ફલાનેલ અગલની ચીજ છે. જેઓને મુસાફરીમાં સરદી ગરમી જલદી લાગુ પડતી હોય તેઓએ ફલાનેલનાં કપડાં જરૂર પેહરવાં.

ફળ (Fruits)—ફળ બહુ જાતનાં થાય છે. કેરી, જાંબુ, નારંગી, કેળાં એવાં એવાં ફળ એમના એમ ખવાય છે. વેગણાં, ભીંડા, કોળું, દુધી, કારેલાં, કંટોલાં, એ પણ ફળ સમજવાં, પણ એ રાંધ્યા વગર ખવાતાં નથી.

ફળો (Fruits)—સૌથી સરસ સપરચંદ, પેર, ગુસબેરી, રાતી અને સફેદ કરન્ટ દરાખ, પીચ, જરદાઆલુ, સ્ત્રોબેરી, અને સંતરા છે. અલબત્તાં બરાબર પાકેલાં ફળો ખાવામાંજ ફાયદો છે. સફરચંદ અને પેરનો ગર જેમ પોચો તેમ ખાવા લાયક. ચેરીફળ, પ્લમઆલુ, કાકરી, ચીબરાં અને સઘળાં જાતનાં કેટલાંવાળાં ફળો હોજરીમાં પચાવવાં મુશ્કેલ છે, અને મજબુત અને મહેનતુ માણસ ખાય તેનેજ જરૂર પત થાય છે. કાચી કરન્ટ દરાખ આંતરડાંને બગાડે છે તેટલા માટે ખાવી સારી નથી. જે ફ્રૂટ પોચી અને માંહે પાણીનો ભાગ ધરાવે છે તે જલદી કાઢી જાય છે. કાચી ફ્રૂટ અથવા પાકીને કાઢી ગયલી ફ્રૂટ ખાવાથી હોજરી બગડે છે અને તેથી પેટ આવે છે. ‘પ્લમ’ ખાવાથી, મુખ્ય કરીને પ્લમની બાલથી ઘણાઓનાં આંતરડાં બગડીને કેટલાકોનો જીવ પણ ગયો છે. ॥

ફરેટમાં, સારી ફરેટમાં પણ, પોષણ કરનારો તત્વ ઝાઝો નથી, તેથી ઘણા જથ્થામાં ખાધી હોય તોજ લુપ્ત મટે, અને કેટલીક ફરેટ ગમે એટલી ખાધએ દો પણ એથી પેટ ભરાતું નથી. કેટલીક ફરેટથી તરસ મટે છે, અને કેટલીકથી લુપ્ત છુટે છે. ફરેટમાં મીઠાસ અને ખત્તસ *acids* હોય છે તે શરીરને ફાયદાકારક છે. કોષખી ફરેટમાં સેંકડે (૫) ટકા સંગીન તત્વથી વધારે હોતો નથી. કોષખી જાતની ફરેટ ખાવાને ખરો વખત સહવારના અને બપોરના જમવાની અરધો કલાક અન ગાઉનો છે.

ફળોના બનાવતી અરક (Artificial Fruit Essences)— ફળોનો અરક ફળોમાંથી કાઢાડવાને બદલે હાલ રસાયણશાસ્ત્રની મદદથી કેટલીક એવી વસ્તુઓમાંથી બનાવવામાં આવે છે જે વાસમાં અને સ્વાદમાં ફળોના અરક જેવીજ હોય છે. વાસ્તે બજારમાંથી એસેન્સ લેતી વખતે ખરાં ખોટાંની તપાસ રાખવી. મુખ્ય કરીને ‘પેર’ તું એસેન્સ બનાવતી આવે છે અને તે કેટલીક ખાવા પીવાની ચીજોમાં ભેળવવામાં આવે છે.

ફળો સુકાં અને રાંધેલાં (Fruits, Dried and Cooked)— સુકાં ફળો ઘણાં ઉપયોગી નથી તેમજ ઘણાં ખાવામાં ફાયદો નથી. કેટલાંક કાચાં ફળો જે એમના એમ ખાવાથી નુકસાન કરે છે તે રાંધીને ખાવાથી નુકસાન કરતાં નથી. કોષખી ફળોને પીતળ અથવા ત્રાંબાનાં વાસણમાં રાંધવાં નહીં તેની ખુબ સંભાળ રાખવી.

ફિકરચિંતા (Anxieties)—દુન્યામાં જે મરણો નિપજે છે તેમુંતો ચોક્કસ ભાગ ફિકરચિંતાથી નિપજતો હશે એમાં કશો શક નથી. એક કહેવત છે કે ‘એક આંઉસ જેટલી ફિકરચિંતા મોહત નિપજાવવાને પુરતી છે.’ મનુષ્યને તહરેવાર પ્રકારની તરેહવાર ફિકરચિંતા રહે છે અને તે કલેજું અને મગજ કાતરી ખાય છે. ફિકરચિંતાવાળાં માણસોને બે પાંચનાં મંડળમાં બેસવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. એવાં લોકોએ હસ-મુખાં દોસ્તોની સંગત કરવી, અને બનતાં સુધી એકજુ બેસવું નહીં.

ફીલ્ટર-પાણી ગાળવા (Filter)—સર્વથી સરસ અને સેહલું અને સસ્તું પાણી ગાળવાનું ફીલ્ટર ગરીબોને પણ પરવડે તેવું બની શકે છે. એક મોટું પાણીનું માટલું લેવું. બનતાં સુધી માટલાંનો માટ ઝાડના કુંડાં જેવો લેવો. તેમાં ચાર આંગળ બળેલા કાલસાનું (charcoal) પડ કરવું અને તેના તળિયામાં એક નાકું પાડવું, અને તેની નીચે બીજું પાણીનું માટલું અથવા વાસણ મુકવું. પછી ઉપલાં વાસણ ઉપર નળ ઊડવો. ઉપલાં માટલાંમાંથી પાણી ગળાઈને નીચલાં વાસણમાં પડશે તે તદ્દન સ્વચ્છ નીકળશે. વારંવાર ‘ચારકોલ’ ના લુકાને કલેરાં ઉપર નાખીને સુકવવો જેથી તે પાછો વાપરવા લાયક થશે.

ફીલ્ટર સાફ કરવાં (Cleaning Filters)—ફીલ્ટરમાં કચરો એકઠો થાય છે માટે તે થોડે થોડે દિવસે સાફ કરવું જોઈએ. સાથી સરસ અને સહેલો ઉપાય આ છે. એક આંકિસ સ્પીરીટ ઓફ સોલ્ટ (Spirit Of Salt) એક પાણી બાટલીમાં નાખવો અને તેમાં એક નાની બાટલી ‘કોન્ડીઝ ફ્લુઇડ’ (Condyl's Fluid) નામનું બાંધુર પાણી નાખવું. એ સઘળું બેળીને ફીલ્ટરમાં રાત્રે રેડવું તે સહવારે ફીલ્ટરનો નળ ઉઘાડીને એ પાણી બધું બાહર કાઢી નાખવું, અને બીજું સોળું પાણી ઉપરથી એક બે વાર રેડીને ફીલ્ટર સાફ કરી નાખવું, અને પાણી સાફ આવવા માંડે ત્યારે પીવા માટે પાણી રેડવું.

પ્રુકકો પીસાબનો (Urinary Bladder)—ગુરડામાં પીસાબ ઉત્તપન્ન થાય છે, તે પીસાબના પ્રુકકમાં એકઠી થાય છે અને ત્યાં એકઠી થવાથી માથુસને પીસાબ લાગે છે. પીસાબનો પ્રુકકો એક લાંબી કાથળી જેવો હોય છે અને તેને ત્રણ પડ હોય છે. (જીવો, ગુરડાં)

પ્રુદનો (Mint)—એ રાંધણુ કળામાં કામ આવે છે. એ હોજરીને માટે અકસીર છે. પ્રુદણાથી રાંધણું સેહેલાઈથી જરપત થાય છે, અને સુકવીને લુકો કરીને વાપરવો સારો છે. પારસીઓમાં તેમજ કેટલાંક હિંદુઓમાં પીવાની ચાઉમાં પણ પ્રુદનો વાપરવામાં આવે છે.

ફુલો નકલી (Artificial Flowers)—નકલી ફુલ બનાવવાના ધંધામાં જોખમ છે. તેઓ જે રંગ વાપરે છે તેમાં સોમલતુ અને ત્રાંબાતુ જેર રહે છે, જે તેમના દમમાં જાય છે તેમજ હાથનાં આંગળાં મારફતે પણ શરિરમાં ધીમું જેર પડે છે, અને તેની અસરથી એ ફુલો બનાવનારાઓના શરિરના સાંધાં નબળા રહે છે, તેમજ તેઓને ઓછી ભુખ રહે છે. વળી તેમને પેટમાં દુઃખારો થઈ જાય આવે છે. તેમનામાં માથાનો દુખારો સાધારણ હોય છે.

ફેફસાં (Lungs)—ફેફસાં જમણી બાજુએ તેમજ દાબી બાજુએ રહે છે. એ એ ફેફસાં મળીને આસરે ૪૦ આંહિંસ વજન થાય છે. ફેફસાં એ શરિરમાં હવાની કોથળાઓ છે એમ સમજવું. એ કોથળાઓમાં વળી ઘણીજ નાની નાની કોટડીઓ (cells) કાઢેલી હોય છે તેમાં હવા ભરાય છે. ફેફસાંનો રંગ નાનપણમાં રાતો, ગુલાબી, અને જેમ જેમ મોટા થઈએ છીએ તેમ તેમ ભુરા રંગનો અને કોઈ કોઈવાર કાળાસપર દેખાય છે. જુદી જુદી ચીજો દમમાં જવાથી એ રંગ બદલાય છે. જેઓ કાળી વસ્તુઓ વચ્ચે વસે છે અને જેના ફેફસાંમાં કાળી રંજકણો જાય છે તેના ફેફસાં કાળો રંગ પકડે છે.

ફેફસાંને કસરત (Exercise To Lungs)—સાદ સુધારવો એ પણ એક જાતની ફેફસાંને કસરત છે અને મુખ્ય કરીને ઓરતો જેઓ ઘરમાં રહે છે તેઓને એ કસરત અંધમેસતી છે. એક ડાકટર કહે છે કે મરદ કરતાં ઓરતને ઘણી કસરતની જરૂર નથી કારણ કે તેઓ આખો દહાડો બેઠા બેઠા કરે છે તેથી તેમના ફેફસાંને કસરત મળે છે. જે અભ્યાસીઓને કસરત કરવાની જોગવાઈ નહીં મળતી હોય તેઓ જો મોટે મોટે વાંચવાની અને મોટે મોટે વાતો કરવાની ટેવ પાડે તો તેમાં પણ તેમને કેટલીક કસરત મળે છે. શિક્ષકો જેઓ આખો દહાડો બેસીને શીખવે છે તેઓ આખો દહાડો મોટે મોટે બોલે છે અને તેથી તેમનાં શરીરની અંદરના ભાગને ઘણી કસરત થાય છે, અને તેથી તેઓ પોતાની તનદરોસ્તી જાળવી શકે છે. જેઓની હોજરી નબળી હોય તેમણે પણ મોટે મોટે વાંચવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

ગાવાની આદત પણ ગળાંને કસરત આપવા બરાબર છે, અને તે બે મધ્યમસર ખિલવવામાં આવે તો ફેફસાંને પણ એક જાતની કસરત મળે છે. વળી એ ગાવાની ટેવથી મગજ ઉપર પણ ઘણી સારી અસર થાય છે. કારીગરો જેઓ બેસીને ધંધો કરે છે તેઓ કામ કરતાં કરતાં ગાવાની ટેવ પાડે તો તેમના શરીરને થોડી કસરત થાય છે.

પરંતુ જ્યારે છાતીમાં કાંઈ દુઃખ દરદ હોય ત્યારે મોટે મોટે વાંચવાનું અને ગાવાનું તદ્દન છોડી દેવું જોઈએ. જેમ નબળા આંખને ઉજાસ નહીં ગમે, જેમ નબળા હોજરીને ભારી ખોરાક નહીં પડે, તેમ નબળાં ફેફસાંને મોટેથી ખેલવાનું અને ગાવાનું બંધ બેસતું નહીં કહેવાય. છાતીમાં સરદી થઈ હોય ત્યારે જેમ અને તેમ ચુપકીદી રાખી હોય તો છાતી સુધરે છે. જેઓની છાતી નબળા હોય તેઓએ મોઢેનાં વાળાં બિલકુલ વગાડવાં નહીં, કારણ કે તેથી ફેફસાં અતીઘણા તવાઈને નબળાં પડીને હિરાનગતી ભોગવવી પડશે.

ફેશનેબલ પોષાક (Fashionable Dress)—લપકાબંધ પોષાક અને ધરેણાંની કાંઈ જરૂર નથી. સ્ત્રીનો શૃંગાર તેથી થતો નથી. ખરો શૃંગાર અને ખુબસુરતી શામાં છે તે એક લખનાર પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે;—“સ્ત્રીઓને પતીવ્રતપણાના ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં એરીંગને બદલે ખુદાનો બોલ બોસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાંખો અને આખાં શરિરને સદગુણના એસમથી અને એબાદતના દેમાસ્કથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અવીચારી ‘ફેશન’ અને પોષાકની શાભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઢાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે, અને બધા નાજુક અને નરમાસભરેલા સદગુણ કે જેથી સ્ત્રી જાતની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણ ખાલી ડાઠમાઠ અને ઇતરાતના ભોગ થઈ પડે છે, તેમ ન થાય.”

બચ્ચાંઓની તનદરોસ્તી (Health Of Children)—

બચ્ચાંઓની કેળવણી સાથે બચ્ચાંઓની તનદરોસ્તીનો હરદમ વિચાર કરવો જોઈએ. એટલું ખરું છે કે હાલ બચ્ચાંઓની કેળવણી સાથે જોવો જોઈએ તેવો તેમની તનદરોસ્તીનો વિચાર કરવામાં આવતો નથી, તેથી તેનું પરિણામ એ આવે છે કે બચ્ચાંઓનું મન બગડતું જાય છે અને તન તવાતું જાય છે, અને માંગ્યે તેવું પરિણામ આવતું નથી તેનું કારણ જ એ છે. પહેલી ભુલ એ છે કે બચ્ચાંઓને જોઈએ તે કરતાં અગાઉથી શીખવવાની દોડ દોડ ચાલે છે. નાનપણથી બચ્ચાંઓ ઉપર અભ્યાસનો બોજો પડે છે, તેથી તેઓને કાંઈપણ પ્રકારનું દુઃખ લાગુ પડે છે. હજી બચ્ચું રમી શકતું નહીં હોય તેની પાસે અભ્યાસ કરાવવો સરખામ મુશ્કેલી છે. આથી એમ બને છે કે બચ્ચાંઓનું શીખવા ઉપર દિલ લાગતું નથી, અને જાણે તનદરોસ્તી અને અભ્યાસ વચ્ચે દુશ્મનાઈ થઈ હોય તેવી તેમની હાલત થાય છે. વળી બચ્ચાંઓ પરિક્ષાઓ પસાર કરી જાય તેવી તેમની પાસે હરીફાઈ કરાવવી તેમાં તેમની તનદરોસ્તીનો ખુરડો થઈ જાય છે. આવી રીતે છોકરાંઓ ‘વકત લેન’ જેવા થઈ ગયાં છે અને હવે છોકરીઓને છોકરાંઓ સાથે હરીફાઈ કરાવવામાં આવે છે. પરિણામ એ આવશે કે આવતી ઓલાદની તનદરોસ્તીના પુરા રોડરા રડાવાના.

બચ્ચાંની માવજત (Care Of Infants)—નાનાં બચ્ચાંની માવજત માટે એક જુદું પુસ્તક રચી શકાય તેમ છે, પરંતુ અત્રે થોડીક સુચના કરવી બસ થશે:—

- (૧) બચ્ચાંને માતાએ પોતે ધવાડવું; બીજી આયા પાસે ધવડાવવું નહીં.
- (૨) માતાએ પોતાના બોરાક ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું. તનદરોસ્તી બગડે એવી વસ્તુઓ ખાવી નહીં. સરદી થાય એવા પદાર્થોને હાથ લગાડવો નહીં. દારૂ બીલકુલ પીવો નહીં.
- (૩) માતાએ પોતાનું દુધ સાફ આવે છે કે નહીં તેની તજવીજ રાખવી.

- (૪) માતાએ પોતાનો કોઠો સાફ રાખવો.

(૫) બચ્ચાંને રોજ નહવાડવું. ધણું ગરમ તેમજ તદન ઠંડું પાણી વાપરવું નહીં, કુકડું પાણીજ વાપરવું.

(૬) બચ્ચાંનાં અંગ ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાં, પણ ધણું વજનદાર કપડાં રાખવાં નહીં.

(૭) બચ્ચાંને દરરોજ એ ત્રણ આડા આવે તેમ સાફ. થોડે થોડે દિવસે એરંડીઉ (જોછએ તો મધમાં ભેળીને) ચટાડવું.

(૮) બચ્ચાંને ત્રીજે મહિને, નહીંતો પાંચમે મહિને જરૂર, સહી-અડ મુકાવવા.

(૯) બચ્ચાંની સુવાની ઝાળી અથવા પારણું સરદીવાળી જગામાં રાખવું નહીં, તેમજ તે સુતું હોય ત્યારે તેના અંગ ઉપર ઘણો પવન લાગે નહીં તેની સંભાળ રાખવી. પુરતી હવાના ઓરડામાં પણ હુંફાળી જગામાં બચ્ચાંને સુવાડવું.

(૧૦) જો બચ્ચાંને ઉપલક દુધ પાવાની જરૂર હોય તો ગાયનું દુધ (ગાયનું દુધ સાફ નહીં મળે તો પછી ભેંસનું) તપાસીને લેવું; થોડું પાણી નાખીને દુધને એક જોશ હમેશાં આપવો તે તાલું પાડીને બચ્ચાંને પાવું.

(૧૧) બચ્ચાંને દાંત કુટે ત્યારે સંભાળ રાખવી. દાંત આવતી વખતે ઠાંસો, આડા, અથવા તાવ આવે છે. એ વખતે બચ્ચાંને હુંફમાં રાખવું.

(૧૨) બચ્ચાંના પગે હમેશાં ગરમ મોજાં રાખવાં.

(૧૩) બચ્ચું પીસાબ કરે કે તુરત તેના બોળતીઆ બદલવાં. એક પળ પણ બીનાસમાં તેને પડી રહેવા દેવું નહીં.

(૧૪) બચ્ચું જેમ ઉંઘાય તેમ ઉંઘવા દેવું. જે બચ્ચું ધણું ઉંઘે તેની તનદરોસ્તી સારી સમજવી.

(૧૫) રાત્રે બચ્ચું રડ્યા કરતું હોય તેનું કારણ શું છે તે તપાસીને તે કારણ દૂર કરવાની કોશિશ કરવી.

અચ્ચાંને હુંદ્ર, જીવો હુંદ્ર અને અચ્ચાં.

અદામ (Almond)—અદામના આડ ઉપર મીડી તેમજ કડવી ખીજ થાય છે. અદામની ખીજ ઉપર ભુરા રંગનું છોલદું હોય છે તે સહેલાઈથી હોજરીમાં પચતું નથી, અને તેથી અદામની ખીજ વાપરવા અગાઉ ઊના પાણીમાં ખીજને નાખીને એનાં છોલદાં કાઢાડી નાખવાં. અદામ મગજને માટે સારી છે.

અપોરની ઉંઘ (Siesta)—અપોરે ઉંઘવાની ટેવ પડી તે એકદમ જતી નથી. અપોરે ઉંઘવાથી દેખાઈતી રીતે મળતું લાગતું હોય તોપણ એ ટેવ ખરાબ છે. અપોરે ઉંઘવાથી રાતની ઉંઘમાં જરૂર ખલલ થાય છે, અને રાતે જે ખરી ઉંઘની જરૂર તે ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી અપોરે ઉંઘનારાંઓની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી. પેટ ભરીને સારી રીતે ચાવીને અપોરે ખાધું હોય, તેને પચાવવા માટે મહેનતની જરૂર છે. અપોરે હુંદ્રણુ આવતી હોય તો કામમાં ગુંટાવું જોઈએ, જેથી રાતની વેળા ઉંઘ મનમાનતી આવે. કાષ્ઠપણુ ડાકટર અપોરે ઉંઘવાની ભલામણ કરતો નથી. (જીવો, ઉંઘ, પાનુ ૧૪ થી ૨૭)

અરડો (The Spine)—અચ્ચાંનાં અરડાનાં હાડકાં તેત્રીસ હોય છે જ્યારે મોટાં માણસનાં અરડાનાં હાડકાં ફક્ત છવીસ હોય છે. તેનું કારણ એ છે કે માણસ મોટું થાય છે, તેમ કેટલાંક છટાં હાડકાંઓ સાથે જોડાઈ જાય છે. એક જાત ન્યાતના માણસોમાં અરડાનું હાડકું ધણું અર્ધ એકસરખું લાંબું નિકળે છે. કેટલાંક માણસ વધારે ઉંચા ને કેટલાંક ઓટકાં રહે છે તેનું કારણ ફક્ત પગ લાંબા ટુંકા હોવાને લીધે છે. અરડાનું હાડકું સરાસરી અઠાવીસ ઇંચનું હોય છે. અરડાનું હાડકું વધારે વળી જાય છે ત્યારે ખુંધ નીકળે છે.

અરફ (Ice)—કેટલીક વાર નાનાં શહેરમાં ગદળાં પાણીનું અરફ બનાવવામાં આવે છે. અરફ પીગળી જાય, ને તેનું પાણી થાય તે જો સાફ હોય તોજ તે અરફ સારું સમજવું. ને જો પાણીમાં કચરો માણુમ પડે તો તે ખરાબ પાણીનું અરફ છે એમ સમજવું.

બરફનું પાણી (Ice Water)—તનદરોસ્તીના કાનુનો પ્રમાણે જોતાં બરફનું પાણી બિલકુલ ફાયદો કરતું નથી, એટલુંજ નહીં, પણ વળી એ નુકસાનકર્તા છે. જેમ બરફનું પાણી પીવાય, તેમ તરસ વધારે લાગે છે, અને જો વધારે પીવાયું તો હોજરીમાં નુકસાન કરે છે. બરફના પાણી કરતાં બરફનો નાનો ટુકડો મોઢાંમાં રાખીને ચુસવાથી તરસ મટે છે.

બહુરાપણું (Deafness)—બહુરાં મુગાંને ધસારાથી વિદ્યા શીખવવામાં આવે છે. બહુરાંની નિશાળોમાં તેમને દરેક બાબદ હાથની ધસારતથી શીખવાય છે. જેઓ જન્મથી મુગા હોય છે તેઓ ધણા ખરા મુગા પણ હોય છે. મુગા બહુરાંની આંખ ધણી નિષ્ણણ હોય છે.

બાઇડાંઓને માટે ઉંઘ (Sleep For Women)—બાઇડાંઓને ઉંઘ વધારે જોઇએ એમ કહેવામાં આવે છે. મરદ કરતાં તેમનાં નબળાં અને ઉતરતા બાંધા ધયાનમાં લેતાં એમાં થોડીક સમ્યાઇ છે, પણ જે ઓરતોને ધરસંસાર અને બચ્ચાં છોકરાંની કડાકુટ માથે પડી હોય તેમને વધારે વખત સુવા માટે મલેજ ક્યાંથી ? જેમને વધારે વખત ફાજલ પડતો હોય તેઓ એકાદ કલાક વધુ ઉંઘે તો તેમાં કશી અડચણ નથી.

બાટલી ગરમ પાણીની, જુવો, ગરમ પાણીની બાટલી.

બાફેલી તરકારી (Boiled Vegetables)—બાફેલી તરકારી હોજરીમાં જલદીથી પચે છે. કેટલીક તરકારી કાચી હોય છે ત્યારે નુકસાનકારક હોય છે એટલુંજ નહીં પણ કેટલીકમાં થોડા પ્રમાણમાં ઝેર પણ રહે છે, પણ તે બાફ્યા પછી નિકળી જાય છે અને ઝેર તે પછી ખાવામાં ગુણુકારક હોય છે. દાખલા તરીકે પટેટા કાચા ખાવા ગમતાં નથી, અને કાચા સ્વાદમાં પણ સારા લાગતા નથી, તેમજ એમાં પણ થોડા પ્રમાણમાં ઝેર રહે છે, પણ બાફીને ખાવાથી તે સહેલાઈથી જરપત થાય છે તેમજ ખાવામાં ગુણુકારક છે.

બાલ (Hair)—આપણા લગભગ આખાં શરિર ઉપર બાલ ઉગે છે, ફક્ત હાથેલી અને પગના તળીઆ ઉપર બાલ દેખાતા નથી.

બાલની જડાઈ (Thickness of Hair) ‘ બાલ કરતાં બારીક ’ એ કહેવત આપણે જાણીએ છીએ, પણ બધાનાં બાલ એક સરખા જડા હોતા નથી, કોઈના બાલ જડાને કોઈના બહુ પાતળા રહે છે, ને કોઈ ખબરાયલા તો કોઈ લીસા હોય છે. વેલાતમાં એક શીલસુફે બાલની જડાઈ શોધી કાઢી છે. જડામાં જડો બાલ વ્યાસમાં $\frac{1}{16}$ ઇંચ, એટલે એક ઇંચનો એકસો ને ચાલીસમો ભાગ તે જણાવે છે, અને પાતળામાં પાતળો બાલ વ્યાસમાં એક ઇંચનો દોઢ હજારમો ભાગ ($\frac{1}{16}$ ઇંચ) જેટલો તે જણાવે છે. કાલો બાલ વધારે ખબરાયલો રહે છે અને ભુરા બાલ ઝીણા અને રેસમ જેવા લાગે છે. અચ્ચાનાં બાલ મોટાંઓના બાલ કરતાં વધારે પાતળા હોય છે.

બાલ અને ખુબસુરતી (Hair And Beauty)—ખુદ રતે બાલ પેદા કરીધા છે તેની મતલબ એ દીસે છે, એક તો ખુબસુરતી વધારવા, અને બીજું ચામડીનો ખચાવ કરવો. બેશક બાલથી માણસની ખુબસુરતી વધે છે. જો કોઈ મરદ અથવા સ્ત્રી માથાના બાલ ખોડાવે તો તેનું રૂપ કેવું કદરબીહારણું લાગે છે તે આપણે સઘળાં જાણીએ છીએ. મરદ કરતાં સ્ત્રીઓ મોટા બાલ રાખે છે તેનું કારણ જ એ છે કે બાલથી ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે.

બાલ કાઢવાની દવા (Depilatories)—ગમે તે રીતે બાલ કાઢો તોપણ બાલ મુળમાંથી પાછા ઉગે છે. અસ્ત્રા વતી બાલ ખોરવામાં આવે કે ચીપીઆ વતી ટુપી નાખવામાં આવે, કે દવા વતી કાઢવામાં આવે તોપણ બાલ ચામડી ઉપરથી નિકળી જાય છે. જડમુળમાંથી બાલ કદી ઉખેડાતા નથી, અને જેમ અસ્ત્રા લગાડે અને બાલ કાઢ્યા કરે, તેમ બાલ જડા આવે છે. બાલ કાઢવાની દવા વાપરવામાં બહુ સંભાળની જરૂર છે, કારણકે બજારમાં વેચાતી કેટલીક હલકી દવામાં તુકસાનકારક ઝેરી તત્વોથી ચામડી ઉપર દાવા પડી રહે છે.

બાલના ખુદરતી ફાયદા (*Natural Uses Of Hair*)—

ખુદરતે માણસના શરીર ઉપર બાલ ઉગાડ્યા છે તે વખતે કારણે અને ફાયદામાં ઉગાડ્યા નથી. બાલ માણસના શરીર ઉપર ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. બાલથી શરિરની ગરમી શરિરમાં રહે છે, કારણકે બાલમાંથી ગરમી બાહ્યે જઈ શકતી નથી. ખુદરતે માથાં ઉપર બાલ આપ્યા છે તેનું કારણ કે એથી મગજની ગરમી સમતોલ રહે છે તેમજ બાહ્યેની ગરમી મગજને લાગતી નથી, અને તેથી સૂરજનો તાપ મગજ ઉપર બાલને લીધે અસર કરતો નથી. વળી અકસ્માત વેળા માથાંનો બચાવ બાલથી થાય છે. આંખ આગલ બાલ ઉગેછે, અને જે બાલને આપણે ભવાં અને પાંપણ કહીએ છીએ તે કેટલું બધું અગત્યનું કામ બજાવે છે. પાંપણથી આંખનો બચાવ ઘણો થાય છે. નાકમાં બાલ ઉગે છે તેથી નાકની અંદરનાં પોચાં માંસનું કેટલું બધું રક્ષણ થાય છે, અને નાક વાટે કચરો દમમાં જતો અટકે છે.

બાલની સંભાળ રાખવા માટે સૂચના (Hints To Keep Hair Healthy)—બાલને મજબુત તથા તનદરોસ્ત રાખવા હોય તો નિચલી સૂચના ઉપર અમલ કરવો:— (૧) બાલ વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ધસવી અને બાલ સંભાળથી સુકવવા, (૨) બાલ દરરોજ પાંચ મીનીટ સુધી ઘ્રશથી સાફ કરવા. આથી બાલમાં લોહીનું ફરવું થાય છે અને બાલનાં મૂળોને તાકાત મળે છે, અને બાલ મજબુત તેમજ નરમ થાય છે. (૩) ઘ્રશ મોટો અને મોટા બાલવાળો વાપરવો. (૪) બાલ થોડે થોડે દિવસે કપાવવા. (૫) બાલ કોઈ કાળે પણ રંગવા નહીં. (૬) માંથા ઉપર અંજણના સુગંધી તેલો લગાડવાં નહીં.

બાલની લંબાઈ (Length Of Hair)—આખાં શરીર ઉપર બાલ ઉગે છે; કોઈ ભાગ ઉપર જ્યાં બાલ ઉગે છે તે કોઈક ભાગ ઉપર ફવાંટી ઉગે છે, અને તેની લંબાઈ પણ જુદી જુદી રહે છે. માથાંના બાલની લંબાઈ જુદી જુદી ઓરતોમાં જુદી જુદી હોય છે. એક નામીયો ડાક્ટર બાલ વિષે લખે છે કે મેં એક ઓરતના બાલ ૭૫ ઇંચ

લાંબા જોયા હતા. તે ચોરતની પોતાની ડિંચાઇ ૬૫ ઇંચ હતી, એટલે તેણીના પગથી બીજા ૧૦ ઇંચ તેણીના બાલ ઝુળતા હતા.

બાલની સંખ્યા—ખોપરી ઉપર (Number Of Hair).—

પચીસ વરસના એક જુવાનીઆની ખોપરીની એક ચોરસ ઇંચ જગા ઉપર ૭૪૪ છીંદ્ર ગણવામાં આવ્યાં છે. પચીસ વરસના એક જુવાનીઆની આખી ખોપરી ૧૨૦ ચોરસ ઇંચની થાય, અને દરેક છીંદ્રમાંથી એક બાલ ઉગે, તો આખી ખોપરી ઉપર ૯૦,૦૦૦ બાલ થાય, પણ વળી એવું કહે છે કે અકેક છીંદ્રમાંથી વારંવાર બે ત્રણ બાલ પણ ઉગે છે, તો એવી ખોપરી ઉપર સરાસરી ગણતાં ૧,૨૦,૦૦૦ બાલ ઉગી શકે છે.

બાલનું જોર (Strength Of Hair).—બાલ ધણું જોર ખમી શકે છે. એક છુટો બાલ નજદીક બે આંડિસનું વજન ખમી શકે છે. વળી બાલ રબરની માફક ખેંચાઇ પણ શકે છે.

બાલનો રંગ (Colour Of Hair).—આપણે ધણીવાર સાંભળ્યું છે કે એક રાતમાં માણસના બાલ સફેદ થઇ જઇ શકે છે, પણ એક ડાકટર, જે બાલનો ખાસ અભ્યાસી હતો, તે એ બાબદ વિષે સાફ લખે છે કે એક દિવસમાં તો શું પણ એક અડવાડિયામાં પણ બાલ એકાએક સફેદ થઇ શકે નહીં. તે કહે છે કે અંદરથી બાલનાં મૂળ સફેદ થઇ ચુક્યાં હોય ત્યારેજ ઉપરના બાલ સફેદ થવા માંડે છે, અને પછી ઉપરના બાલ એકદમ સફેદ થતા વાર લાગતી નથી.

બાલમાં ખોરો (Dandruff In Hair).—માથાના બાલમાં ખોરો થાય ત્યારે એમ સમજવું કે બાલની હાલત બગડવા લાગી છે. માથાની ખોપરી તનદરોસ્ત હાલતમાં નહીં હોય ત્યારેજ બાલમાં ખોરો થાય છે. પાણીએ બાલ ધોવાથી એ ખોરો ઓછો થતો નથી, પણ ઉલટો વધે છે. જેમ અને તેમ માથાની ખોપરીનાં િદ્રેા ખુલ્લાં થાય એમ કરવું. તેટલામાટે ખોપરી બગડે એવું કાંઇપણ માથાં ઉપર ચોપડવું નહિ, અને તેટલી વખત અશથી માથું સાફ રાખ્યા કરવું. જેના માથામાં ખોરો થતો હોય તેણે જલ્દદ દારૂઓ પીવા નહીં.

બાલ-મુવેલાં શરિર ઉપર (Hair On Dead Body)—કેટલાંકો જાણીને અન્યથા થશે, અને કેટલાંકો તો માનશે પણ નહીં. કે માણસનાં મરણ પછી પણ તેનાં મુવેલાં શરીર ઉપર બાલ વધે છે. એ બાબદ દાખલા દલીલથી પુરવાર થઈ ચુકી છે. એક ઓરતને દાટ્યા પછી ૪૩ વરસે જ્યારે તેણીની ઘેર ખોલવામાં આવી ત્યારે તેણીનો માથાનો બાલ એટલો લાંબો થઈ ગયો હતો કે પહેલાં તો એવો વહુમ આવ્યો કે તેણીને દાટતી વખતે તેણીના કફનમાં ઉપરથી બાલનો ઢગ મુકવામાં આવ્યો હશે, પણ ખરું જોતાં તો તેણીના માથાના બાલ એટલા લાંબા થયા હતા. એક બીજો દાખલો એક માણસ, જેને ફાંસી દેવામાં આવ્યો હતો, તેને માટે આપવામાં આવ્યો છે. ફાંસી દીધા પછી હજી તો તેનું શરીર ત્રણ લાકડાં ઉપર લટકતું હતું તેટલામાં, થોડા વખતમાં તેના આખાં શરીર ઉપર અન્યથા જેવા બાલ ઉગી નિકળ્યા હતા ! આ ખરા બનેલા દાખલા છે પણ વાંચીને અન્યથા ઉપજે છે !

બાવરચી (Cooks)—બાવરચી એવો રાખવો જે કાંઈપણ પ્રકારે બેદરકાર હોય નહીં. બાવરચી જરાપણ બેદરકાર માણસ પડે તો પુરત બીજો રાખવો, કારણકે બેદરકાર બાવરચીઓની જુલથી આખાં કુટુંબનો નાશ થાય છે. બાવરચીની ચાકરી ઘણી જોખમકારક છે, કારણકે આખાં કુટુંબની તનદરોસ્તી તેના હાથમાં રહે છે.

બાવરચીખાનું (Kitchen)—ઘણાં ઘરોમાં બાવરચીખાનું ઘણી કઠંગી રીતે આવેલું હોય છે. સૌથી વધારે અજવાળું બાવરચી ખાનામાં જોઈએ ત્યાં તદ્દન અંધારું હોય છે. જે ખોરાક ઉપર તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર તે ખોરાક અંધારા ઓરડામાં રંધાય છે, અને તેથી પકાવતી વેળા વાસણમાં કાંઈ ધુળ કે જનજનનવર કે કાંઈ બીજું પડે અને તે તેમાં રંધાઈ જાય તો તેમાં નવાઈ કાંઈ નથી. વળી બાવરચીખાનામાં પુરતી હવા જોઈએ તે પણ ત્યાં હોતી નથી. જે બાવરચીખાનું બંધાર અને અંધારી જગામાં આવેલું હોય ત્યાં આપણે પગ મુકીએ

કે તુરત ત્યાંની ઘેરાયલી હવાની વાસથી આવરચીખાનાના ઓરડાની હાલત આપણને તુરત માલુમ પડી આવે છે.

આવરચીખાના (Kitchens)—આવરચીખાનાની જમીન ન્દર રોજ ચોળીને ઘેવી જોઈએ, અને તેમાં ભીંતે થોડી થોડી મુદતે ચુનો ઘોળાવવો જોઈએ. ધુમાડો ભીંત ઉપર એકઠો થયો હોય તે ધસાવીને ચુનો ચોપડાવો જોઈએ. તરકારીની કરચો અને ગોસ્તના છીંછરાં વગેરેથી આવરચીખાનાની ભોંય હમેશાં ખરડાયા કરે છે અને તે જમીન ઉપર સુકાઈ જાય અથવા પડી રહે ને કોણે તો તેમાંથી ખરાબ વાસ ઓરડામાં ફેલાય છે. રાંધણીમાં બળતું થયા કરે છે તેથી ત્યાંની હવા ઘણી ખરી ચોખ્ખી થાય છે, તે છતાં ઉપર કહ્યું તેમ કેટલીક ચીજો ઢોળાય, નખાય તેથી ભોંય હમેશાં સાફ રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

બાળકોની ઉંઘ (Sleep Of Children)—મોટાં માણસો કરતાં બચ્ચાંઓને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. પાંચ અને સાત વરસનાં બચ્ચાંઓ માટે. આખા દીવસમાં બાર કલાક ઉંઘની જરૂર છે. સાત વરસની ઉપરના છોકરાંઓને દસ કલાકની ઉંઘની જરૂર છે, અને આઠ કલાક કરતાં ઓછી ઉંઘ કોઈપણ છોકરાંઓને જોઈએજ નહીં. વળી બચ્ચાંઓ ઉંઘેલાં હોય ત્યારે બનતાં સુધી ગડબડ સડબડ કરવી નહીં. બચ્ચાંઓને રાતે જલદી સુઈ જવાની ટેવ પાડવી તેમાં તેમની તનદરોસ્તીને ફાયદો છે.

બાળકોની કસરત (Exercise For Children)—બચ્ચપણમાં કસરત ઘણી નીચમીત કરવી જોઈએ, અને બચ્ચાંઓએ મોટાંઓને જોઈને તેમની સાથે હરીફાઈ કરવી નહીં, તેમજ મોટાંઓને જોઈને તેમની માફક કસરત કરવા મંડવું નહીં. બચ્ચપણમાં છોકરાંઓને થોડી થોડી કસરત આપવી જોઈએ, જેથી તેમના સ્નાયુઓ મજબુત થાય. જુઓ એક તરતનું જનમેલું બચ્ચું પણ પોતાના હાથ પગ કેવા હીલવ્યા કરે છે. તે દેખાડે છે કે તેમનાં શરિરને મોટું કરવા માટે એ પ્રમાણે હાથ પગ હીલવવાની અને એ પ્રમાણે તેમના શરિરને

કસરત આપવાનું ખુદરત વાળખી ધારે છે. વળી બચ્ચું રહે છે તેમાં પણ ખુદરતની નેમ સારી છે. બચ્ચાંનાં રડવાથી તેમનાં ફેફસાંને કસરત મળે છે, અને તેથી બચ્ચું મધ્યમસર રહે તેમાં પણ ફાયદો છે. બચ્ચાંનાં હાડકાં મજબુત થાય તેવા મધ્યમસરના ઉપાયો લેવાની માબાપની ફરજ છે. વળી નાનપણમાં તેમના હાથ પગ વાળવામાં આવે છે તે પણ સાફ છે. એથી તેમના હાથપગના હાડકાં સરખાં રહે છે. ચાલતાં બચ્ચાંઓ જેમ રમે તેમ તેમને રમવા દેવાં અને જેમ પોતાની મરજીથી ચાલે તેમ ચાલવા દેવાં. અવારનવાર પડે ખડે તેની ચીંતા નહીં રાખવી. અલબત્તાં માથું મોઢું ભાગે નહીં તેની તપાસ રાખવી, પણ બચ્ચાં ઉઠે બેસ કરે, દોડે નાચે, પડે ખડે, તેથી તેમના હાડકાં અને સ્નાયુને કસરત થાય છે. ઉધરતાં બચ્ચાં ઘડીભર પણ નિરાંતે બેસતાં નથી તેમાં ખુદરતની નેમ છે. જેમ નાનું બચ્ચું રમતીઆળ રહે છે. તેમ તેના હાડકાં અને શરિરના ભાગ સુધરવાની આશા રહે છે. કેટલાંક અણુસમજી માબાપો બચ્ચાંને રમવાં દેતાં નથી ને તેમને એક જગા પર પુતલાંની માફક બેસી રહેવાને દમ ભરાવે છે. તેઓ પોતાનાં અણુસમજી-પણાથી બચ્ચાંઓને નુકસાન કરે છે, અને તેથી તેમનાં છોકરાં તાવનાન જેવાં તવાયલાં રહે છે. જો કે તેઓ પોતાના બચ્ચાં તરફના હેતુથી દોરવાઈને એમ કરે છે, પણ તેઓ પોતાના બચ્ચાંની તનદરોસ્તી ઉલટી બગાડે છે. બચ્ચાંઓને થોડા ઘણા અકસ્માત તો થવાનાજ. કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને ‘એમજ સીધું બેસવું,’ ‘મુગે મોઢે બેસવું’ ‘એમજ ચાલવું’ ‘એમજ ચાલવું’ વગેરે વગેરે સારી રીતભાતની કેળવણી આપવાની અધીરાઈ કરે છે, તેમને અત્રે જણાવવું જોઈએ કે નાનાં ઉધરતાં બચ્ચાંઓને તદન મુગાં બેસવાની ફરજ પાડવી નહીં, પણ જેમ બકબકારો કરે તેમ કરવા દેવો, કારણ કે તેથી તેમની બોલવાની શક્તિ વધે છે, અને તેમનું મગજ કસાય છે, તેમને અનેક નવા વીચારો વધે છે, વગેરે, તેમને અનેક ફાયદા થાય છે માટે તેમને તદન રમકડાંની માફક રાખવા નહીં. અલબત્તાં તેમને સારી તરખીઅત આપવી, પણ તે

એવી રીતે કે તેમના મગજની ઉપર કે શરિરના ભાગ ઉપર કોઈ પણ જાતનો અંકુશ આવે નહીં.

ખાનકોનો ખોરાક (*Food For Children*)—નાનાં બચ્ચાંઓને કેમ ખોરાક આપવો તે નીચલી વીગત ઉપરથી માખાખતે શીખવાનું મળશે :—

(૧) દોઢ વરસથી એ વરસનાં બચ્ચાં માટે:—

નાસતો સહવારે ૭-૩૦ વાગે તેમાં એક કપ દુધ અને વાસી પાંઉની એક કાતરી, અથવા ઉની ઉની રોટલી અથવા પાંઉ ને દુધ. બપોરે આસરે એક વાગે થોડો સેરવો તેમાં રોટલી અથવા પાંઉના ટુકડા બોળીને ખવાડવા. સેરવામાં પપેટાને વાટીને ખવાડવો. બપોરે થોડું દુધપાણી પણ આપવું. સાંજે આસરે છ વાગે તાજું દુધ પ્યાલું ભરીને અને તે સાથે એક કાતરી પાંઉ આપવું, પછી બીજું કાંઈ ખવાડવું નહીં. રાતે પીવા ખાવાની ટેવ પાડવી નહીં. આખી રાત બચ્ચું સુઈ રહે તેમ સાફ, પણ જે બચ્ચું કાંઈ પીવા માગે તો થોડું દુધપાણી આપવું. એ ઉંમરનાં બચ્ચાંને જેમ અનાજ થોડો ખવાડીએ તેમ સાફ કારણ કે તેમની હોજરી ભારી અનાજ પાચન કરી શકતી નથી.

(૨) એથી ત્રણ વરસનાં બચ્ચાં માટે:—

નાસતો ૭-૩૦ વાગે. પ્યાલું ભરીને દુધ અને કાતરી પાંઉ, અને અવારનવાર આખેલ ઇંડાની દાલ આપવી. ૧૧ વાગે બીજું એક કપ દુધ આપવું. બપોરે સેરવો, પપેટો અને પાંઉ આપવું. અને તો થોડું ચાવણનું પુડીંગ અથવા કસતર આપવું. ત્રણ વાગે થોડી દુધની ચાણે. છ વાગે દુધ પાંઉ અથવા ભુજેલું પાંઉ અને માખણ. અવારનવાર પાંઉ ઉપર 'જામ' લગાડવી.

(૩) ત્રણથી દસ વરસનાં બચ્ચાંને માટે:—

આ ઉંમરમાં બચ્ચાંની ભુખ ઉપર ઘણો આધાર રાખવો જોઈએ. ૭-૩૦ વાગે કાંસીઓ ભરીને દુધ અને બચ્ચું ખાઈ શકે તેટલું પાંઉ

અને એક આખેલ ઇંડું, :-૧૧ વાગે એક કાતરી પાંઉ માખણ; એક વાગે બપોરનું જમણ તેમાં થોડુંક ગોસ્ત અને ગોસ્તની છોબટ, સાથે પાંઉ પપેટા, અને પુડીંગ. અવારનવાર કાંઈ તાજી ફ્રૂટ આપવી. એટલું જોવું કે બચ્ચું દાખી દાખીને ખાય નહી. અવારનવાર બચ્ચાંને સેરવો પાવો. ગાયનું અને કુકરનું ગોસ્ત બચ્ચાંઓને સેહલાઈથી પાચન થતું નથી. બચ્ચાંને વેલાતી પનીર આપવું નહી. અંજીર તથા બદામ દરાખ વગેરે ફ્રૂટ કોઈ કોઈવાર આપવી. અખરોટ, કોટલાંવાળા ફળો, ખારક, અને ખજૂર એકદમ પાચન થતાં નથી. ભુખ હોય તો ચાહેના વખતે પાંઉ ઉપર માખણ અથવા જમ જોલી લગાડી આપવી સારી છે. બચ્ચાંઓને દારૂ અથવા કોઈ પણ જાતનો વાઇન આપવો નહી. બચ્ચાંને બનતાં સુધી સુવાની વખતે ખવાડવું નહી, પણ તેઓના સુવાના વખતની બે કલાક આગલથી જમાડવા.

(૪) દસથી પંદર વરસનાં છોકરાં માટે:—

ત્રીજા નંબરમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક આપવો. ફ્રૂટ એટલો કે ઉમરના વધારા સાથે વધારે ખોરાક આપવો. છોકરીઓ કરતાં છોકરાઓ વધારે ખાય છે કારણ કે તેઓ બાહુર ફરે છે અને વધારે રગડાય છે. માંસનો ખોરાક બપોરે આપવો સારો છે.

ઉપલો નિયમ તનદરોસ્ત બચ્ચાંઓ માટે છે. દુઃખી દરદી છોકરાંઓને ડાકટરની સલાહ લઈ ખવાડવું.

બ્રાન્ડી (Brandy)—એ શબ્દ ‘જરમન’ ભાષામાંથી ઉત્તપન્ન થયો છે. જરમન ભાષામાં બ્રાન્ડીને ‘બ્રાન્ટવેન’ (branntwein) કહે છે અને તેનો અર્થ ‘બળેલો વાઇન’ થાય છે. વાઇન દારૂમાંથી જલ્દલ ભાગ લઈમાં ગાળીને કાઢી લએ છે તેને બ્રાન્ડી કહે છે. પટેટા, ગાજર, બીટરૂટ, પેર, અને બીજાં ફળોમાંથી બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે, પણ ખરો બ્રાન્ડી ક્રાન્સમાં દરાખમાંથી બનાવવામાં આવે છે. ક્રાન્સમાં દરાખના વાઇનમાંથી બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે, એટલુંજ

નહીં પણ દરાખના કુચામાંથી પણ ખાન્ડી બનાવવામાં આવે છે. સફેદ દરાખના વાઇનમાંથી 'કોનાક' (Cognac) શેરેરમાં ખાન્ડી બનાવવામાં આવે છે તે સરવેથી સરસ કહેવાય છે. તુરતનો બનાવેલો ખાન્ડી સફેદ હોય છે અને તે પીપમાં ફેટલી વાર રહે છે તેથી સહેજ રંગ પકડે છે, પણ આપણે જે રંગ ખાન્ડીમાં જોઈએ છીએ તે રંગ બળેલી ખાંડ અને બીજા રંગો ભેળવાથી થાય છે. સોજો અને ખરો ખાન્ડી લાંબો વખત રાખ્યાથી સ્વાદમાં સુધરે છે. (જુઓ દારૂ પાનું ૧૭૨ થી ૧૭૯)

બિછાનું (Bed)—આપણી આખી જીંદગીનો ઘણો ભાગ આપણે બિછાના ઉપર કાઢીએ છીએ, તેથી ક્યું બિછાનું સારું તે દરેકે જાણવું જોઈએ. ફેટલાક લખનારા કહે છે કે મજબુત થવું હોય તો કઠણ બિછાનાં ઉપર સુવું, અને લાકડાંના પાટીયાં ઉપર સુવું, પણ ઘણા લખનારા વધારે આરામ મળે તેવાં બિછાનાંની ભલામણ કરે છે. અસલના વખતમાં લોકો પીછાંની તળાઇ બનાવવામાં આરામ સમજતાં હતાં. હવે પીછાં ઉપર કોઈ ધ્યાન આપતું નથી, પણ બાલ, રૂ, ઉન, વગેરેની તળાઇ બનાવે છે. આ સવાલને માણસની ઉમ્મર અને શક્તિ સાથે ઘાટો સંબંધ છે. જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને કઠણ ગોઠકું ચાલે, પણ જુઠાં અને નબળાં માણસોને માટે સહેજ પોચું અને વધારે આરામવાળું બિછાનું જરૂરનું છે.

બિછાનું—થંડીના દિવસોમાં (Bed In Winter) થંડીના દિવસોમાં બિછાનું બને એટલું ગરમ રાખવું જોઈએ. . . .

બિછાનું ભીનાસવાળું (Damp Bed)—ભીનાં કપડાં પેહરવાથી જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલુંજ નુકસાન ભીનાં બિછાના ઉપર સુવાથી થાય છે. ભીનાં બિછાના ઉપર સુવાથી તહરેવાર દુઃખ થાય છે, જેવાં કે, ખહી, ફેફસાંનો સોજો, હાંફણ, સંધીવા, લકવો; આખા અંગનું દુઃખવું પણ બિછાનું ભીનું રાખવાથી થાય છે. જો એવું માણસ પડે કે

બિજાનું સરદીવાળું છે, તો આખી રાત ઉઝગરો કરવો પરવડે, પણ તે સરદીવાળાં બિજાના ઉપર કદી સુવું નહી, અને તે ઉપર સુવું તો ગરમ ધાબરી કે બરનુસ તે ઉપર પાંથરીને સુવું. ગોદકું તળાઇ થોડે થોડે દાહડે સુકાવા નાખવાં, કારણકે હવા માંહેલી સરદી તેમાં એકઠી થાય છે, તેમજ આપણા શરિર માંહેલો પસીનો પણ તેમાં પચે છે, માટે તળાઇ ગોદકાં તડકામાં થોડે થોડે દાહડે સુકાવા નાખવાની મેહનત લેવી, તેમાં આપણી સુખાકારીનો સવાલ સમાયલો છે.

બિજાનું સુકું જોઇએ (Bed Must Be Dry)—તળાઇ અને તડકા આ બરાબર હવામાં ખુલ્લાં મુકવાં જોઇએ, અને બને તેટલો તડકો ખવાડવો જોઇએ. જેઓ એમ નથી કરતાં તેમનાં બિજાનામાં, તડકા અને તળાઇમાંથી ઘણી ખરાબ અને નુકસાનકારક વાસ નિકળે છે, અને તેવાં ખરાબ બિજાનામાંથી માંકડ ચાંચડ અને બીજાં બીજાં જંતુઓ ભેગાં થયલાં માલમ પડશે, જે સઘળાં તનદરોસ્તીને પુષ્કળ નુકસાન કરનારાં છે.

બિસકીટ (Biscuit)—પાંડિમાં ખમીર ભેળવામાં આવે છે ન્યારે બિસકીટ તદ્દન સુકી રહે છે અને તેથી બિસકીટ એક જાતનું પાંડિ કહેવાય. પાંડિ કરતાં બિસકીટ સુકકી હોવાને લીધે વધારે વખત રહે છે. હોજરી નખળી પડી હોય ત્યારે નખળી પાચન શક્તિમાં બિસકીટ સહેલાઇથી જેરવી શકાય છે. ભુંજેલી બિસકીટ નખળાં માણસને વધારે સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે છે.

બિસકીટનો ભુકો (Powder Of Biscuit)—બિસકીટનો બારીક ભુકો કરીને ગરમ પાણીમાં પકાવીને નાનાં બચ્ચાંઓને ખવડાવવામાં આવે તો તે તેમને માટે પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય.

બીટ (Beet)—એ ભોંયમાં ઉગે છે. એ ગાજરના આકારના અને લાલ રહે છે. એમાં મીઠાસ રહે છે. એ ખાવામાં સારાં છે પણ બીજા ખોરાકની સાથે ખાતામાં ફાયદો છે, એકલાં ખાવામાં ફાયદો કાંઈ નથી.

ફ્રાન્સ, જરમની, બેલજીઅમ વગેરે દેશોમાં ખાંડ એ 'બીટ' માંથી બનાવવામાં આવે છે. એમાં સેંકડે દસ ટકા ખાંડ રહે છે.

બીડી પીવી (Smoking)—ગામડી કે વેલાતી બીડીનો દારૂની માફક હૃદમાં ઉપયોગ કરવા માટે કાંઈ વાંધો નથી. જેમ ખાતી વખતે કે ધૂરસદની વખતે એક ગલાસ દારૂ પીવામાં કશો વાંધો નથી, તેમજ જેઓને આદત હોય તેઓ વખતસર એકાદ બીડી કે ચીરટ પીએ તો તેમાં કશો વાંધો નથી. પણ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે જેમ અતી ઘણો દારૂ હૃદયને નુકશાન કરે છે, તેમ અતીઘણી બીડીને ચીરટ પણ હૃદયને બગાડે છે. વળી અતી ઘણી બીડી પીવાથી આંખ બંગડે એમ કેટલાક ભણેલાઓનું કેહવું છે, અને તેનું મૂખ્ય કારણ ધુમાડો આંખમાં જાય છે તે છે. વળી તમાકુની મોડે વેહલે અસર જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પણ થાય છે. (જુઓ તંબાકું.)

જેઓ અથંગ બીડી પીનારા છે તેઓના અનુભવ ઉપરથી કહી શકાય છે કે સહવારના પોહોરમાં બીડી પીવી સારી નથી. સાંજે અથવા રાત્રે ખાઈને બીડી પીવી તેમને વધારે ફાયદાકારક જણાઈ છે.

દારૂ પીનારા તેમજ બીડી પીનારાઓ કહે છે કે તેમને એ વસ્તુ ઓની તલબ સરદીમાં વધારે થાય છે.

બીમારીના ઢોંગ (Feigned Diseases)—બીમારીનાં ઢોંગ કાણુ કરે છે? લશકરના સીપાઈને અથવા વાહણના ખલાસીને કામ કરવા ગમતું નહીં હોય તે; રકુલમાં જતાં છોકરાંએ રકુલે જવા માગતાં નહીં હોય તે; બીમારી સામા માણસ પાસે બીજ કહાવા માગતો હોય તે; બંધીવાન બંધીખાનાની સખ્ત મજુરીમાંથી છુટવા માંગતો હોય તે; અને સર્વથી સરસ બીમારીના ઢોંગ જીવાન છોકરીઓ જેઓ સહીમિત્રોની દીલસોજી ખેંચવા માગતી હોય તે; મુખ્ય કરીને એ લોકો બીમારીના ઢોંગ કરે છે.

કેટલાકોનાં ઢોંગમાં ખીમારી જેવું કશું હોતું નથી, ને કેટલાકે બનાવતી ખીમારી ઉભી કરી શકે છે. લશકરના સીપાઇઓ અને બંધી-બાને પોતાના શરિર ઉપર કેટલીક જાતના સોજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેઓ હાથની બાજુ ઉપર અથવા જાંઘ ઉપર દોરી એટલી જોશમાં બાંધે છે કે તે જગ્યા આગળ સોજો થઇ આવે છે. એવા સોજા એક બે કલાકમાં ઉતરી જાય છે. કેટલાકે પવન પેટમાં ઉતારીને પવનથી પેટ પુગાવે છે, અને પાછળથી તરપેનતાઇન અને એરંડીયુ ભેળીને પીએ છે તેથી તે પેટનો સોજો ઉતરી જાય છે. કેટલાકે ચામડી ઉપર કાંઇ લગાડીને ફેફસાં ઉત્પન્ન કરે છે અને તે ફેફસાં ફેડીને ચામડી ઉપર કાંઇ દુઃખ થયું છે એમ ઢોંગ કરે છે. લશકરના સીપાઇઓ આંખને કાંઇ લગાડીને આંખમાં આગ બળે છે અથવા આંખ દુઃખે છે એવા ઢોંગ કરે છે. બધરાંઓ ઓકારીની ખીમારીના પહેલા નંબરના ઢોંગ કરી શકે છે, પણ ગળું ખેંચવાની ટેવથી આખરે ઓકારીનો મરજ લાગુ પડે છે તેની તેમને ખબર નથી. બીખારીઓમાં શીફરાંની ખીમારીના ઢોંગ સાધારણ છે. એ પકડવાનો એક ઉપાય છે. તે માણસનાં આંગાળાંનાં નખની નીચે સોય કે ટાંચણી ભોકવી. તેથી ઢોંગ હશે તો જણાઇ આવશે. લકવો થયો છે એમ પણ ઢોંગ કરનારા છે પણ ગમે તેવા બાહોશ હોવા છતાં તેઓ થોડીવારમાં પકડાઇ જાય છે. આવા સધળા ઢોંગ પકડવાની રીત સેહલી છે. ડાક્ટરે ખીજાં સાથે એવી રીતે વાત કરવી કે દરદીના કાન ઉપર શબ્દો પડી શકે. એમ વાત કરવી કે શીફરાંની (કે લકૂવાની) નીશાનીઓ તદ્દન જુદીજ હોય છે. આ કાંઇ શીફર (કે લકવો) લાગતું નથી. ઢોંગ કરનારના કાન ઉપર આ શબ્દો પડતાં તે ગભરાશે, અને પકડાઇ જશે, અથવા કોઇખી રીતે તેના મોં ઉપરનો રંગ બદલાઇ જશે. મુગાં બહારાં હોવાના ઢોંગ તો ઘણાજ સાધારણ છે. મુખ્ય કરીને અપરાધીઓ દીવાના હોવાના ઢોંગ કરે છે,

ખીમારની માવજત (Nursing the Sick)—એ વીધે થોડી સૂચનાઓ આપવી જરૂરી છે :—

(૧) આજરી માણસને અંધારામાં અથવા બંધ ઓરડામાં રાખવું નહીં.

(૨) ઓરડામાં જેમ બને તેમ ચોખ્ખી હવા દાખલ થવાના ભાગે ઉંધાડા રાખવા.

(૩) ખીમાર સુતો હોય ત્યાં જેમ બને તેમ પવન અંગ ઉપર નહીં લાગે તેવી રીતની ગોઠવણ કરવી.

(૪) રાંધણીની પાસેનાં ઓરડામાં આજરી માણસને રાખવું નહીં. ધુમાડો દરદીને બહુ નુકસાન કરે છે.

(૫) જેમ બને તેમ આજરી માણસને એકાંત રાખવું ને તે જો ઉંધે તો ઉંધવા દેવું.

(૬) ખીમારના ઓરડામાં કશીપણ ગડબડ જોઈએ નહીં.

(૭) આજરી માણસનો સ્વભાવ બગડે તેવું કશું બોલવું નહીં.

(૮) ખીમારના ઓરડામાં ઝાઝો સામાન રાખવો નહીં.

(૯) આજરી માણસની પીસાબ, થુંક, વગેરે કાઢપણ ખીજી ચીજને કે કપડાંને લાગવા દેવી નહીં.

(૧૦) આજરી માણસને દુધ ચાહ આપવાના પ્યાલાં સાફ રાખવાં. તેમજ તેનું દવાનું ગ્લાસ જુદું રાખવું.

(૧૧) આજરી માણસને જોવા આવનારાંઓને તાહેલાં કરવા દેવાં નહીં. બનતાં સુધી તેમને બહારજ રાખવાં.

(૧૨) દવા આપવી તે ફક્ત એક જણે આપવી. સાત-પાંચ માણસો-એ ફરતાં ફરતાં ખીમારની આગલ જવું નહીં. એકજ જણ માવજત કરે તો બહુ સારું.

(૧૩) ખીમારની આખા દાહડાની હકીકત કાગળ ઉપર લખતાં રહેવું.

(૧૪) દવાની શીશીઓ ઉપરની ટીકીટ વાંચતાં આવડે તેવાઓનાં હાથમાં આજરી માણસની માવજત સોંપવી બેહતર છે.

(૧૫) ડાક્ટરે આજ્ઞરી માણસ વિષે જે કાંઈ ગંભીર વાત કહી હોય તે દરદીને કહેવી નહીં.

(૧૬) કોઈખી કારણસર આજ્ઞરી માણસની ઉંઘમાં ખલલ કરવી નહીં.

(૧૭) ખીમારના મનને શાંત રાખી તેને પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો.

ખીર (Beer)—ખીર દારૂ જવમાંથી બનાવે છે. જવના પાણીમાં જોશ આવે તે અગાઉ તેમાં આમરાનાં ટુકડા નાખે છે. ખીરમાં કડવાસ રહે છે, જે કડવાસ વાઘન અને આન્ડીમાં રહેતો નથી, તેથી ખીર દારૂ દવા તરીકે શક્તિ લાવવા પીવામાં આવે છે. ખીર જુદી જુદી બનાવત પ્રમાણે જુદાં જુદાં નામે વેચાય છે. ‘એલ,’ ‘પોર્ટર’ ‘સ્ટાઉટ’ એ જુદાં જુદાં નામે છે. ‘એલ’ દારૂ નરમ અને પીવામાં તાકાત આપનારો અને કડવો રહે છે. નરમ ‘એલ’ દારૂની એક પેન્ટમાં ફક્ત અરધો આઉંસ કેફ રહે છે, અને સાધારણ રીતે પીવાની લઘામણ કરવામાં આવે છે. જલ્દલ ‘એલ’ માં પેન્ટ દીઠ એક આઉંસ કેફ રહે છે. ‘પોર્ટર’ કાલા અને બાળી નાખેલા જવમાંથી બનાવવામાં આવે છે, અને તેથી તેનો રંગ કાળો હોય છે. લન્ડનમાં બનાવેલા ‘પોર્ટર’ માં પેન્ટ દીઠ પોણા કે એક આઉંસ કેફ રહે છે. બાટલીમાં ભરેલો ‘ખીર’ કે ‘પોર્ટર’ પીવો. સારો છે, કારણ કે તેમાં ‘કાર્બોનીક આસીડ ગેસ’ સાથે રહે છે, જે ગેસ પીપના ખીરમાં રહેતી નથી. કેટલાંક માણસોની દેહ એવી હોય છે કે તેમને ‘ખીર’ બિલકુલ માફક આવતો નથી, અને ‘ખીર’ થી તેમને સંધીવા અથવા નજલાનું જખુન દુઃખ લાગુ પડે છે.

ખીરની અસર (Influence Of Beer)—જેઓ હમેશાં ખીર પીએ છે તેમની લાંબી મુદતે પાચન શક્તિ બગડી ભૂખ બગડે છે, તેમની આંખ જલદીથી બગડે છે, તેમનાં શરિરને નુકસાન થયું તો તેમાંથી જલદી સારા થતા નથી, અને જેઓ પાણી ચાહે અને કારી પીએ છે તે ખીજું કાંઈ પીતા નથી તેના કરતાં જલદી મરણ પામે છે.

સોજો ભેળસેજ કર્યા વિનાનો ચોખો ‘ખીર’ મધ્યમપણે પીનારને

ઉપલી અસર લાગુ પડતી નથી. હલકો અને બેળસેલ કાઢીલો સરતો ખીર પીનારે ઉપલી અસર થવાનો સંભવ રાખવો.

બુકા (Kidneys)—તલ્લીની બન્ને બાજુ ઉપર ડાબી તેમજ જમણી બાજુ, એકેક બુકા રહે છે. એ ગોળ અને કાળા રંગનાં રહે છે. લોહીમાંથી પીસાબનો તત્વ ખેંચી લઈને તે તત્વ પીસાબના પુકામાં એકઠું કરવાનું એનું મૂખ્ય કામ છે. લોહીમાંથી કેટલોક ઝેરી તત્વ બુકાઓ ખેંચી લે છે. ખોરાક સાદો અને સુતરો લીધો હોય તો બુકાઓ સારી હાલતમાં રહે છે. ઘણું ગરમ ખોરાક તેમજ દારૂ પીવાથી એની ઉપર માઠી અસર થાય છે.

બુટ અને જોડા (Boots And Shoes)—પગમાં ‘બુટ’ અથવા જોડા નીચી એડીના પહોરવા અને પગમાં ટાઇટ આવે એવા પહોરવા નહી. ટાઇટ પહોરવાથી પગ ઉપર આંટણુ પડે છે. તેમજ બુટ અને જોડા ઘણા ઠીલા પણ પહોરવા નહી, તેથી ચામડી ઘસાય છે. આ ઉપર ધ્યાન નહી આપવાથી પગને ઘણું દુઃખ ખમવું પડે છે. વરસાદના દહાડા પગમાં પાણી નહીં જાય તેવા જોડા કે બુટ પહોરવાની સંભાળ રાખવી. બુટનો શેપ’ (આકાર) પગના આકાર જેટલો પોહોળો રાખવો. બુટનું તળિયું, પોહોળું લેવું. બુટનું ‘સોલ’ (તળિયું) તદન પાતળું પહોરવું નહીં; ફક્ત નાચતી વખતે પાતળાં તળીયાંનાં બુટ ફાયદાકારક છે. ખીમારી ભોગવીને ઉઠ્યા પછી નબળી હાલતમાં, તેમજ બાદી અને અજીરણના રોગથી પીડાતાં માણસોએ પાતળાં તળીયાંના બુટ કે જોડા પહોરવા નહી.

• **બુઢાપો (Old Age)**—બુઢાપો કયા વરસથી શરૂ થાય છે તે દરેક જણના બાબમાં એકસરખી રીતે કહી શકાતું નથી, કારણકે કેટલાંક માણસો પચાસ વરસે કુબળાં અને નબળાં જેવાં દેખાય છે, અને કેટલાંક સિત્તેર વરસનાં માણસો બાવલની ગાંઠ જેવાં મજબુત અને સીધાં સરો-વરના ઝાડ જેવાં સરખાં અને સીધાં હોય છે. કેટલીકવાર સો વરસનાં પુરૂષો કામકાજ કરે છે અને ઘણું હાલીચાલી શકે છે, એ ઉપરથી એમ ઠરે

છે કે બુઢાપાને દૂર લઇ જવો અને બુઢાપો જલદી આવતો અટકાવવાનું કામ દરેક માણસના પોતાના હાથમાં છે. કેટલાકના બાલ ૬૦ વરસે સફેદ થતા નથી ત્યારે કેટલાકના ૩૦ વરસમાં બાલ પાકી જાય છે. કેટલાંકનાં સો વરસ સુધી હાથપગ ચાલે છે, અને કેટલાંકનાં ૪૦ વરસે હાથ પગ દુઃખવા અને કળવા માંડે છે. કેટલાંકની યાદદાસ્ત શક્તિ એંસી વરસ સુધી જોરાવર રહે છે, અને કેટલાંકની ત્રીસ ચાલીસ વરસે યાદદાસ્ત શક્તિ દગો દે છે. થંડીના મુલકમાં બુઢાપો મોડો આવે છે અને ગરમીનાં મુલકોમાં લોકો જલદી બુઢાં થાય છે. અનિયમીત જીંદગી ગુજારવાથી, સ્ત્રીસંગ હૃદયી ન્યાદા ભોગવવાથી, અતીધણી દારૂ પીવાથી, વગેરે વગેરે હૃદની બાહુર ખાવા પીવાથી અને હૃદની બાહુર એશઆરામ ગુજારવાથી બુઢાપાને જલદી તેડું થાય છે.

બુઢાં અને બચ્ચાં (Old Persons and Children.)—બુઢાપામાં મન હમેશાં રોકી રાખવાની કોશેશ કરતી જોઇએ. બચ્ચાંની હાજરીથી બુઢાંઓનું મન ધણું રીઝે છે, અને તેથી તેમની તનદરોસ્તી ઠીક રહે છે. અસલના લોકો બુઢાપામાં છોકરાંઓની હાજરીથી જીંદગી લંબાય છે એમ સમજતાં હતાં. નાનાં બચ્ચાંની ખુશાલી અને સુખ વિષે બુઢાંઓ હમેશાં દરકાર રાખે છે. તેઓ બચ્ચાં સાથે બચ્ચાં થઇને રમે છે અને તેથી તેમનો વખત ઠીક પસાર થાય છે. બુઢાંઓ પોતાની આગલ બચ્ચાંઓ હોય તોજ જીવેલું પ્રમાણ ગણે છે.

બુઢાંઓ માટે કસરત, જુઓ, કસરત બુઢાં માટે.

બુઢાપો અને ખોરાક, જુઓ, ખોરાક બુઢાપણામાં.

બેસવા ઉઠવાનો ઓરડો (Sitting-room)—પૈસાવાળાઓને ત્યાં બધાને બેસવા ઉઠવાનો અને સાથે મળવાનો ઓરડો જુદો હોય છે. ત્યાં સઘળાં પુરસદના વખતે સાથે મળે છે. પરોણાઓ આવે છે તેઓ પણ એ ઓરડામાંજ બેસે છે. તેટલા માટે ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે એ ઓરડો મોટો જોઇએ, તેમજ તેમાં હવા આવજવના સાધનો પૂરતાં હોવાં જોઇએ.

એસુધીના ઉપાય (Remedy For Faintness)—પડી જવાથી અથવા વાગવાથી માણસ કોઈવાર એસુદ્ધ થાય છે. એવી વખતે તેને સુવાડેલો રાખવો ને ઉઠવા દેવો નહીં; મોઢાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા; કોલનવાટર સુંઘાડવું ને માથાં ઉપર કોલનવાટર પાણી મુકવું. જો હાથપગ ઠંડા થયા હોય તો સેકવા. જરૂર પડે તો છાતી ઉપર રાષ મુકવી ને આંડીમાં પાણી ભેળીને પાવો.

લવસાગર (Sea of Life)—જીંદગીને નદી સાથે સરખાવવામાં આવી છે. આપણી જીંદગીને લવસાગર કહે છે. નદી જેવાથી માણસને પોતાનો સંસાર યાદ આવે છે. જેમ નદી પાહડમાંથી નીકળતી વખતે નાની હોય છે તથા બાહુર પડ્યા પછી થોડેક સુધી તે કુલોમાં તથા કાંકરામાં રમતી રમતી જાય છે તેમ માણસ બાળઅવસ્થામાં કરે છે. નદી આગળ ચાલતાં બીજી નદીઓને જઈ મળે છે, તેમ માણસો મોટા થયાં પછી બીજાઓ સાથે સંબંધમાં આવે છે. નદી વધારે આગળ ચાલતાં વધારે મોટી થાય છે અને તે ઘણા માણસોને અગત્યની થઈ પડે છે, તથા તે ઉપર વહાણો ફરી વેપાર ચાલે છે, તેમ માણસ ભરજીવાનીમાં બીજાઓને ખપ લાગે છે તથા ભારે કામો માથે લે છે. છેલ્લે જેમ નદી દરિયાને મળી જાય છે, તેમ માણસ પણ અંતે મરણ પામી તેનો જીવ અનંતકાળ સાથે મળી જાય છે.

ભવાં (Eye-brows)—આંખની ઉપરના ભાગમાં જે નાની ટેકડી ઉપર બાલ ઉગે છે તેને ભવાં કહે છે. આકારમાં તે અરધ ગોળ કમાન જેવાં હોય છે અને બાલ ઉગે છે તે જાણે છાપડાં ઉપર ઘાસ પાંદરચું હોય તેમ લાગે છે. ગુસ્સો, અજાનબી, ધીક્કાર દેખાડતી વખતે અને જ્યારે કોઈ વાત માનવામાં નહીં આવતી હોય ત્યારે ભવાં ચઢે છે, અને ભવાં ઉપરથી માણસના એ મનના વિચાર વંચાય છે. માણસનેજ ભવાં હોય છે. કોઈ કોઈ પક્ષીઓને આંખ ઉપર બાલ હોય છે જે ભવાં જેવાં લાગે છે. હાલની વિધ્યાની શોધ પ્રમાણે આપણુ માણસ

જાત પહેલાં વાંદરાની હાલતમાંથી આગલ વધેલા ગણાઇએ છીએ, તે છતાં વાંદરા જેઓ માણસને આકારમાં મળતા આવે છે તેઓને પણ ભવાં હોતાં નથી.

‘લાજી તરકારી (*Vegetables*)—લાજી તરકારીની હિમાયત કરનારાઓ નિચે પ્રમાણે પોતાની તરફેણની બાબતો રજૂ કરે છે:—

(૧) પહેલું—આબાબતની વિધાની નજરે તપાસ થઇ ચુકી છે. પૈસાવાળાઓને જે દુઃખો થાય છે તે શું છે અને ક્યાં છે ? તેઓને ધણું ખર્ચ નજરે! (*gout*) થાય છે, તેમની ગાંઠો સુજે છે, પીસાબમાં પથરી ને રેતી થાય છે, અને સાંધાના દરદો થાય છે, તે સધળાંનું મુળ કારણ તપાસતાં માલુમ પડે છે કે માંસનો ખોરાક હદ ઉપરાંત વાપરવાથી એ દરદો થાય છે.

(૨) બીજું—અકસ્માતથી શરિરને નુકસાન થાય છે કે જખમ થાય છે ત્યારે જલદી કોણને સાફ થાય છે ? ઘણી અગત્યની જુબાની પડી ચુકી છે કે જેઓ માંસ જેમ અને તેમ ઓછું ખાય છે તેમના ધા જલદી રૂઝ આવે છે. મોટા શસ્ત્રવધદો એકમતે કહે છે કે હિંદુસ્તાનના દેશીઓ અને ચીના સિપાહીઓના ધા ઇંગ્લેન્ડ સિપાહીઓના ધા કરતાં જલદી રૂઝ આવે છે.

(૩) ત્રીજું—વળી લાજી તરકારી ખાનારાઓ તરફથી એવો દાવો કરવામાં આવે છે કે માંસ ખાનારાઓ કરતાં તેઓ ઉડતા રોગના ઓછા ભોગ થઇ પડે છે. વળી તેઓ એવો દાવો કરે છે કે કોલેરાના તેઓ ભોગ થઇ પડતા નથી.

(૪) ચોથું—વળી ખુદરતી જ્ઞાનના શાસ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે કે બહુ લાંબી ઉંમરની જીંદગીના દાખલા લાજી તરકારી ઉપર જીવનારાંમાંથી ઘણા મળે છે. અલબત્તાં લાંબી ઉંમર કાઢવવાનાં અનેક કારણો છે. વંશપરંપરા બિમારી કાંઇ હોવી જોઇએ નહીં; અકસ્માતથી અથવા ધીમી બિમારીથી શરિર બગડવું જોઇએ નહીં; અતી ઘણી મહેનત અથવા હાથ અફસોસ

અને ફિકર ચિંતા હોવી નહીં જોઈએ; ખરાબ હવામાં વસવાત નહીં જોઈએ; અને ત્યાર પછી જે ભાજી તરકારીના ખોરાક ઉપર નાનપણથીજ ઉધરયા હોય, તો તેઓ સો વરસના થવા પામે છે. જેઓ માંસ ખાતાં હોય ને ચોક્કસ ઉમરે ખીજાંના સમજાવાથી પોતાની ખાતરી કરી લઈને માંસ છોડી દે છે ને ભાજી તરકારી ઉપર ગુજરાન કરે છે તો તેઓ લાંબી જીંદગી કાઢાડે, એમ કહેવામાં મુરખાઈ સમાયલી છે, અને એ હસી કહાડવા જોગ છે. પણ માંસ વિશ્વવાળાઓ કહે છે કે કાંઈ નહીં તો તેમની જીંદગી એ પાંચ વરસ પણ લાંબી થાય છે. તેઓનું કહેવું એ છે કે ભાજી તરકારીના ખોરાકથી લોહી વધારે સ્વચ્છ રહે છે ને તેથી કાંઈ પણ દુઃખ દરદ જલદી સારું થાય છે, એમ હોવાથી જીંદગી ટુંકી થતી નથી.

(૫) ઇશ્વરે પહેલ વહેલું માણસ પેદા કરીધું તેણે ફળફળાદી ખાઈને ગુજરાન કરવા માંડ્યું હતું, તેટલામાટે ફળફળાદીથીજ માણસનું ગુજરાન થવું જોઈએ, અને ફળફળાદીજ માણસનાં દુઃખ સારાં કરે છે. ઘણાં ડાકટરો પોતાના દરદીઓને ભાજી તરકારી અને ફળફળાદીના ખોરાક ઉપર રાખીને ખીકટ દરદ સારાં કરે છે.

(૬) જેઓ માંસની તરફેણ કરનારા ડાકટરો છે તેઓ કહે છે કે માણસના ચોક્કસ દાંતો માંસ ખાવાને લાયક છે, અને તે દાંતો કુતરાનાં દાંતને મળતા આવે છે, અને તેટલા માટે તેઓ વૈદક વિદ્યામાં તેને 'કેનાઇન' યાને કુતરાના જેવા દાંત એમ નામ આપે છે, પરંતુ જે ડાકટરો ભાજી તરકારી અને ફળફળાદીની તરફેણ કરનારા છે તેઓ કહે છે કે એ વાત તદ્દન ખોટી છે, કારણકે માણસના દાંત કુતરાનાં દાંતને મળતા આવતા નથી, પણ વાંદરાના દાંતને. વધારે મળતા આવે છે, અને વાંદરો ફળફળાદી ખાઈને જીવે છે, વાસ્તે માણસને પણ ફળફળાદી ખાઈને જીવવા ખુદરતે સરખું છે.

(૭) સાતમું અને ઘણું વજનદાર કારણ તેઓ દેખાડે છે તે એ કે માંસ ખાનારાં કોઈપણ જનવરોને પસીનો પડતો નથી, પણ પાળો

ખાધને જીવનારાં પ્રાણીઓનેજ પસીનો પડે છે, અને માણસને પણ પસીનો પડે છે માટે તેને લાજી તરકારી ખાવાને, માટે ખુદરતે સરજેલું હોય એ વધારે સંભવીક લાગે છે.

(૮) માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓ માંસ તોડીને વગર ચાવવે ગળી જાય છે, અને તેથી તેમને ખુદરતે ચાવવાની દાઢ આપી નથી, અને ચાવવાની દાઢ નહીં હોવાથી તેમનાં મોમાંથી લખ (યુક) છુટતી નથી, પણ લાજીપાજો ખાનારાં પ્રાણીઓને ચાવવાની દાઢ હોય છે ને તેમને ચાવતી વખતે મોમાં પાણી (યુક) છુટે છે. માણસને ચાવવાની દાઢ હોવાથી, અને ખોરાક ચાવવા સાથે તેમને યુક નિકળે છે, માટે ખુદરતે તેમને માંસના ખોરાક માટે નહીં, પણ લાજીપાજાના ખોરાક માટે સરજ્યાં છે, એમ લાજીતરકારીના હિમાયતીઓ અનુમાન કાઢે છે.

લાજી તરકારીની જરૂર (Necessity Of Vegetable Diet)—માણસના શરિરની અંદરની રચના ઉપરથી, ખોરાકની મધ્યમ કદની નળી ઉપરથી, તેમજ માણસનાં દાંતની બનાવત ઉપરથી લગ-લગ સઘળા ડાકટરોનું મત એ છે કે માણસને માંસ અને તરકારીનો ભેગો ખોરાક જોઈએ, અને તેટલા માટે એ ભેગો ખોરાક વગર કોઈખી માણસ તનદરોસ્ત રહી શકે નહીં.

ખુદરતે જો મનુષ્યને તરકારી ઉપરજી જીવવા સરજ્યું હોત તો ખોરાકની નળી બહુ નાની હોત, તેમજ જો માંસ ઉપર રહેવા સરજ્યું હોત તો નળી બહુ મોટી હોત. પણ મનુષ્યની ખોરાકની નળી મધ્યમ કદની છે તે ઉપરથી એવું અનુમાન થાય છે કે ખુદરતે માણસને માંસ અને તરકારીના ભેગો ખોરાક ઉપર જીવવા સરજ્યું છે.

આપણે અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે એકલું માંસ ખાધને માણસ તનદરોસ્ત રહી શકતું નથી, અને લાજી તરકારી ફળફળાદી વગર આપ-ણને ચાલતું નથી. જો તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો એ એ ખોરાક સાથે સાથે લેવામાંજ ફાયદો સમાયલો છે.

ભાવ અને અભાવ (Likes And Dislikes)—માણસોને જેમ પાવાની ચીજોમાં ભાવ અને અભાવ રહે છે તેમ કેટલીક વાસ તેમનાં નાકને સારી લાગે છે ને કેટલી ચીજોની વાસ તેમને બિલકુલ ગમતી નથી. એકને એક ચીજની વાસ ગમે છે તો તેજ ચીજની વાસ બીજને ગમતી નથી. બીજ ત્રીજ ચીજો બાબુ મેલ્યે અને સેંટ લવંડર લાંબાં કે જે ઘણાંઓને ગમે છે, પણ એ ચીજોની વાસ પણ કેટલાકોને ગમતી નથી. કેટલાકો કાંદો અને લસણ ખુશીથી સુધે છે ને કેટલાકોને તે બિલકુલ ગમતાં નથી. (જુવો, સુગ)

ભીડ (Over-crowding)—કોઈ ઓરડામાં ઘણી ભીડ હોય ત્યાં ઝાઝી વાર રહેવું નહીં. સઘળાં માણસોનાં દમમાંથી જે ‘કારખોનીક આસીડ ગેસ’ નીકળે છે તે ત્યાં એકઠી થાય છે, અને ત્યાં જો તાજી હવા પૂરતી આવતી નહીં હોય તો એ ‘કારખોનીક એસીડ’નો બધો નહીં તો થોડો ભાગ પાછો સઘળાંના દમમાં જાય છે, અને તેથી માથું દુઃખે છે, જીવ ફરે છે અને નખળાં માણસો બેશુદ્ધ થઈ પડે છે. નાટકશાળા અને ભાષણ કરવાનાં ઓરડામાં જ્યાં પુરતી હવા આવજાવતો માર્ગ નહીં હોય ત્યાં લાંબો વખત બેસવું તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે.

ભીડથી થતું નુકસાન (Effect of Over-crowding)—એક ઓરડામાં ઘણાં માણસો રહે છે ત્યારે તે ઓરડામાં દમમાંથી નિકળેલી ‘કારબન’ ઓરડામાં ઘણી ભેગી થાય છે. એ ‘કારબન’ પાછી દમમાં જાય તો અરધી મિનિટમાં લોહી કાળાસ પડે છે. બીજી અરધી મિનિટમાં લોહી કાળું લમ્મર જેવું થાય છે. શરિરની દરેક નસમાં તે લોહી ફરી વળે છે, હિંમત ઊડી જાય છે, ચક્કર આવે છે, અને ત્રણ ચાર મિનિટમાં દમ નિકળી જાય છે.

ભીના પગ (Wet Feet)—પગમાં ભીનાસ રહેવા દેવો નહીં. તેથી ઘણું મોટું નુકસાન થાય છે. ભીંજાયેલાં મોજાં કાઢી નાખવાં, અને પગ નુછીને સૂકા કરીને બીજાં જાડાં મોજાં પહેરવાં. ચાલવાની લાંબી

મંજલ કરવી હોય ત્યારે મોઝાની જોડ થોડે થોડે છોટે બદલવી. પગમાં સરદી લાગે છે તેનાં ઘણા ગંભીર પરિણામ આવે છે. બીના પગ સાથે જોડા આવતી નથી.

ભૂખ (Hunger)—શરિરની કેટલીક હાલતમાં ભૂખ્ય કરીને હોજરીની ચોક્કસ હાલતમાં, માણસને ખાવાની ઇચ્છા થાય છે તેને ભૂખ કહે છે, અને એ ઇચ્છા જીદાં જીદાં માણસોમાં જીદી જીદી હદ ધરાવે છે. બચ્ચાંઓને એ ઇચ્છા અથવા ભૂખ વારંવાર લાગે છે. ખેરાંઓને માટીડા કરતાં વધારે જલદી ભૂખ લાગે છે. ભૂખ માણસની તનદરોસ્ત હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. શરિરની ક્રિયા ચાલુ રહે છે અને જેમ સાંચાને કાલસો પુરો પડે તોજ તેમાં વરાળ ચાલુ રહે, તેમ માણસની ગરમી ચાલુ રાખવા ખોરાક, કાલસાની માફક, શરિરની ગરમી ચાલુ રાખે છે. ખોરાકમાંથી નકામો ભાગ શરિરમાંથી નિકળી જવાના માર્ગો ખુદરતે રાખ્યા છે, અને બાકીનો ભાગ લોહી સાથે મિશ્રણ થઈ શરિરના સાંચાને રાત દહાડો ચાલુ હાલતમાં રાખે છે. ભૂખને લાંબો વખત થોખાવવામાં આવે તો દુઃખ દે છે. જેવી ભૂખ લાગે તેવી તો મળહ લાગે છે, પણ ભૂખને મટાડવા ખોરાક લીધો નહી, તો પેટમાં દુઃખવા માંડે છે, અને જો ખેરાક નહીજ લીધો, તો પેટ જાણે અંદરથી ચીરાઈ જતું હોય તેમ માંહેથી લાગે છે; અને ભૂખે રીખતાં માણસને તાવ આવે છે, તેનું માથું દુઃખવા માંડે છે, માથું ફરવા લાગે છે, અને તે દીવાના જેવો થઈ જાય છે. તનદરોસ્ત હાલતમાં વખતસર ભૂખ લાગે છે, પણ આજરી પડ્યા પછીની સુધરતી હાલતમાં કકડતી ભૂખ વારંવાર લાગે છે અને એવી વખતે કેટલાકોને આખો દહાડો ખાવાની તલપ થાય છે, પણ એ કાંઈ ખરી ભૂખ નહી કહેવાય. ફક્ત વખતસર ખોરાક લેવામાંજ સલામતી છે.

ભૂખ અને કસરત (Hunger And Exercise)—કસરતથી ભૂખ લાગે છે, અને ખોરાક લેવા ગમે છે, અને કસરતથી માંસનો બારી

ખોરાક પાચન થાય છે. જેઓને મહેનત કરવાનું બનતું નહીં હોય તેઓને માંસનો ખોરાક પાચન થતો નથી, તેમજ તેઓને ભૂખ લાગતી નથી, અને તેઓને ખાવાનું મન થતું નથી, માટે કસરત અથવા પેલેનજ કરવાથીજ સારી ભૂખ છટી શરિરનો અધિા ટકી શકે છે.

ભૂખ અને તરસ (Hunger And Thirst)—શરિરને પુષ્ટી આપવા માટે અંદરથી કોઈ કહેતું હોય કે હવે શરિરને પુષ્ટી આપવાનો વખત થયો છે, અને તે વારે જે ઇચ્છા થાય છે, તેને આપણે ભૂખ કહીએ છીએ. જ્યારે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે તરસ લાગી છે. એ પ્રમાણે જે ઇચ્છા થાય છે તેને મારવી નહીં. જો એ ઇચ્છાને માર્યે તો શરિરને નબળાઈ થાય છે. જો એ ઇચ્છાને લાંબો વખત અને ઘણા દાહડા તવળાવ્યે તો ભૂખ અને તરસથી શરિરનો અંત આવે છે, અને એ પ્રમાણે આવતો અંત ઘણો દયા ઉપજાવનારો ગણાય છે. ભૂખ અને તરસ જેટલું દુઃખ દે છે તેનાં કરતાં શરિરને થયેલી નબળાઈથી ઘણી વેદના થાય છે. એક ડાક્ટર જે જંગલમાં બે દાહડા ભૂખે તવળ્યો હતો, તે કહે છે કે મને ખાવાની ઇચ્છા થઈ તે ઇચ્છા થોડી વારમાં મરી ગઈ, પણ તે વેળા મારે. જીવ ડોહવાવા લાગ્યો અને મને 'વૉમિટ' થાય એમ માફ ગળું ખેંચાવા માંડ્યું, અને તેને લીધે હું કેટલા કલાક આશાયશ લેવા બેઠો, અને તે વેળા મને ઘણીજ નબળાઈ લાગુ પડી, પણ પાછી ભૂખ લાગી નહીં.

ભૂખથી રીખીને મરે છે તેનાં કરતાં જેઓ તરસથી રીખીને મરે છે તે ઘણું કમકમાટ ઉપજાવે છે. ભૂખને થોડીવાર થોખાવી શકાય છે પણ તરસનો દેવ એટલીવાર થોખી શકતો નથી.

ભૂખનું મરી જવું (Loss Of Appetite)—આળસાઈથી ભૂખ લાગતી નથી, તેમજ જેઓ ઘણો દાહ અથવા ચાહ પીએ છે તેમની ભૂખ પણ મરી જાય છે. ઘણું ગરમ ખાવું નહીં, તેમજ ખાવા પછી એકદમ સુવું નહીં. ઘણી ફિક્કર ચિંતાથી અને હાથ અફસોસથી પણ

માણસને ભૂખ લાગતી નથી. ખરાબ હવાથી પણ હોજરી બિગડે છે ને ભૂખ ઓછી થાય છે. એનો ઉપાય ખોરાક ચોક્કસ વખતે નિયમીત લેવો, ને ખોરાક પચાવવાને મહેનત અને કસરત કરવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું.

ભૂખમરો (Starvation)—તદન નહી ખાવું અથવા જોછએ તે કરતાં થોડું ખાવું તેને ભૂખમરો કહે છે; એક પૂરો ભૂખમરો ને ખીજો થોડો ભૂખમરો કહેવાય. તદન નહી ખાવાથી જલદી મરણ નિપજે છે અને જોછએ તે કરતાં ઓછું ખાવાથી પણ શરિર ગળાઇ ગળાઇને થોડા વખતમાં અંત આવે છે. જ્યારે શરિરને ખોરાક નહી મળે, ત્યારે શરીરની ચરબી પહેલાં ગળાવા માંડે છે, તેથી રનાયુઓ પોચા પડીને ગળાવા માંડે છે, અને સઘળા જ્ઞાનતંતુઓ ખોરાકની તંગીને લીધે દીલા થાય છે. પહેલી અસર મગજ ઉપર થાય છે. મગજ શક્તિ ગુમ થવા માંડે છે. પછી ચક્ર આવે છે અને મગજે પવન ચઢે છે, અને છેવટે મોહત નિપજે છે. ભૂખમરાથી કેટલા વખતમાં મરણ નિપજે છે તે ચોક્કસ કહેવાઇ શકતું નથી, પણ એટલું સિદ્ધ થયું છે કે આખાં શરિરનો બે-પંચમાંઉંસ (૩) લાગ ગળાય તે અગાઉ મરણ નિપજે છે. દાખલા તરીકે એક ૧૦૦ રતલના વજનનું શરિર ગળાઇને ૬૦ રતલપર આવ્યું તે અગાઉ મરણ નિપજે છે.

ભૂખમરાથી શરિર ઉપરજ અસર થાય છે એટલુંજ નહી પણ મગજ ઉપર પણ અસર થાય છે. ગરીબ લોકોને પુરતો ખોરાક મળતો નથી, અને તેમની ઉપર થોડો ઘણો ભૂખમરો પડે છે, તેથી તેમની પાસે સુધારાની અને નીતિની આશા રાખવી ફાકટ છે. દુકાળ અને સંકટમાં ચોરી લુચ્ચાઇના બનાવો ઘણા બને છે અને તેવી વેળા ચોકિલાં રહેવામાં ફાયદો છે. ગરીબો પાસે તેમજ તેમનાં છોકરાંઓ પાસે મગજની શ્રેષ્ઠાઇની આશા ક્યાંથી રખાય? તે લોક બિચારાં મૂખ્ય કરીને લાજી તરકારી ઉપર અને બાજરી અને જવ ઉપર રહે છે. પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાને

માટે તેમની પાસે પુરતાં દોઢીઆં હોતાં નથી. ગરીબ ભીખારી વર્ગનાં છોકરાંઓ અતીઘણાં તવાયલાં અને કુબળાં રહે છે તેનું કારણ તેઓ ઉપર પડતો ભૂખમરો છે.

ભેજી (Brain)—ભેજી એ મનુષ્યની મરજી, ચાલાકી, યાદદાસ્ત વગેરે એવા ગુણોની બેઠક છે. શરિરમાં હૃદય, કંભેજી, ફેફસાં, એ અવયવો જીવવાને માટે અગત્યના છે, તેટલું ભેજી અગત્યનું નથી, કારણકે ભેજી વગર જીવંતી ટકી શકે છે એમ કેટલાક અખતરા કરીને સીદ કરેલું છે. એક સસલાનું ભેજી કાઢાડી નાખીને તપાસ કીધી હતી તો તે સસલું લીલચાલ કરી શક્યું હતું અને જીવતું રહ્યું હતું.

ભેજી અને ઉંઘ (Brain And Sleep)—જગૃત હાલતમાં ભેજી જે જે કામથી ધસાય છે અને તેથી તેની જેટલી શક્તિ ઓછી થાય છે તે સઘળું ઉંઘમાં પાછું મળે છે, અને ઉંઘ પછી ભેજી આગલી હાલતમાં પાછું આવે છે. ભેજીને મહેનત ધણી થાય અને ઉંઘ પ્રમાણમાં થોડી આવે તો જે ફરક રહી જાય તેટલો મગજમાં બિગાડો થયલો સમજવો. અને જો એમ લાંબો વખત ચાલુ રહ્યું તો ઘેલાપણું દાખલ થાય છે, તવારીખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે અસલના વખતમાં જેઓને મોહોતની શિક્ષા કરવામાં આવતી હતી તેઓને ઉંઘવા દેવામાં આવતા હતા નહીં, અને તેથી તેઓ ઘેલા દીવાના બની જતા હતા. તેમજ જેઓની ઉપર ભૂખમરો પાડવામાં આવે, તેઓના મગજને કાંઈ ખોરાક ન મળવાથી તેઓ પણ ઘેલા દીવાના બની જાય છે. આ ઉપરથી સાર કાઢાડી શકાય તે એ છે કે (૧) જેઓ ઘણો વીચાર કરતા હોય અને મગજ ઘણું કરંતા હોય તેઓને ઘણી ઉંઘની જરૂર છે, (૨) ઉંઘનો વખત ઓછો કરવો યાને ઉંઘમાંથી થોડો વખત ચોરવો, તેથી મગજ, શરિર અને પૈસાની બરબાદી થશે એમ નક્કી માનવું, અને (૩) તમે પોતાને તેમજ તમારા છોકરાંઓને તથા તમારા નોકર ચાકરોને બરાબર ઉંઘવા દો, વખતસર સુષ્ટ જવા દો, અને તમે વખતસર ઉઠો અને તેમને પણ

વખતસર ઉઠાડો, તો ખુદરતનો નિયમ જળવેલો કહેવાશે અને તેથી તમારાં દુઃખ અને જંજળ ઘણાં ઓછાં થશે.

ભ્રેણું અને કસરત (Brain And Exercise)—કસરતખાળ, તાલીમખાળ, કુસ્તી ખેલનાર, પટા ખેલનાર વગેરે ધંધાદારીઓને વિશે એવું કહેવાય છે કે તેઓ મગજે મુઠ રહે છે, અને તેમની વિચાર શક્તિ મંદ હોય છે. આ વાત કેટલાક ડાક્ટરો ખરી માને છે અને કહે છે કે પુષ્કળ કસરતથી બધું જોર શરિરને મળે છે અને તેથી મગજ ખાલી રહે છે.

જેઓ તદ્દન કસરત કરતા નથી અથવા જોષએ તે કરતાં ઓછી કસરત કરે છે તેઓનાં મગજ પણ સારી હાલતમાં રહેતાં નથી, અને કાંઈ પણ કારણ મળવાથી તેઓનાં મગજ ઉસ્કેરાઈ જાય છે.

ભ્રેણું અને નાક (Brain And Nose)—સાધારણ લોકમાં એવોજ ખ્યાલ રહે છે કે નાકને ભ્રેણ સાથે સંબંધ છે, પણ તેમ નથી. જેઓને નાકતું કાંઈ દુઃખ થાય છે તેઓ એમજ સમજે છે કે કાંઈ પણ ભ્રેણમાં બિગાડો થવાથી આમ થાય છે. નાકને મગજ સાથે સંબંધ નથી, પણ મોઢાં, ગળાં, અને ફેફસાં સાથે સંબંધ છે અને તેમની અને મગજની વચ્ચે હાડકાંનો પરોડો રહે છે.

ભ્રેણું અને શરિરની નબળાઈ (Brain And Weak Body)—શરિરને નબળાઈ થતાં તુરતજ, અથવા કોઈવાર પાછળથી મગજ ઉપર શરિરની નબળાઈની અસર થાય છે, અને રફતે રફતે બુદ્ધિ બળ ઓછું થતું જાય છે. ઘણીવાર બુદ્ધિ બળ એટલું ધીમે ધીમે કમી થાય છે કે તે માણસને એકદમ માલુમ પણ પડતું નથી. આવી રીતે શરિરની નબળાઈ અને તેથી થતી મગજ ઉપરની અસર દુર કરવા ડાક્ટરો બીજા દેશમાં મુસાફરીની લલામણ કરે છે. બીજા દેશમાં જઈને રહેવાથી ત્યાંના જુદા દેખાવ અને ત્યાંની નવી ચીજોથી મગજતું બળ ટકી રહે છે. શરિરની નબળાઈની અસર મગજ ઉપર સહેજ પણ માલુમ

પડે તો ઘરનાં મોટાં માણસોની ફરજ છે કે તેનો જલદીથી અટકાવ કરવો, નહીં તો લાંબી મુદત થઇ જવા પછી ફાયદાની બિલકુલ આશા રખાશે નહીં.

• **ભેજીું માણસનું**—કદ અને વજન (*Human Brain—Its Size And Weight*)—કોઇથી જનવરના ભેજીું કરતાં માણસનું ભેજીું મોટું અને ભારી હોય છે, સિવાય કે હાથી અને મોટા મગરનાં ભેજીું માણસનાં ભેજીું કરતાં મોટાં હોય છે. વળી શરિરના પ્રમાણમાં માણસનું ભેજીું વધારે મોટું કહેવાય છે. જુદી જુદી પ્રજાઓમાં, તેમજ એક પ્રજાના જુદાં જુદાં માણસોમાં ભેજીુંનું કદ અને વજન જુદું જુદું હોય છે; વળી મરદના અને ઓરતના ભેજીુંમાં પણ ઘણો ફરક રહે છે. ગોરા લોકમાં, જેઓની ચામડી સફેદ હોય છે તેમનાં ભેજીું વધારે ભારી હોય છે. એક યુરોપિયનનું ભેજીું (સરાસરી લેતાં) ૪૯ થી ૫૦ આંડિસ વજનનું હોય છે. એક યુરોપિયન ઓરતનું ભેજીું ૪૪ થી ૪૫ આંડિસનું રહે છે. હિંદી લોકોનું ભેજીું યુરોપિયન કરતાં એક બે આંડિસ ઓછું રહે છે. આ સાધારણ ગણતરી છે. અત્રે અપવાદોની આપણે વાત કરતા નથી. એક તરતના જન્મેલાં બચ્ચાંનું ભેજીું, છોકરાનું ૧૧ થી ૧૨ આંડિસ અને છોકરીનું ૧૦ આંડિસ રહે છે. કેટલાક ડાક્ટરો કહે છે કે ત્રણથી આઠ વરસની ઉંમરમાં ભેજીું ભારીમાં ભારી વજન ઉપર આવે છે, પણ બીજા કેટલાક ડાક્ટરો કહે છે કે છેક ચાલીસ વરસની ઉંમર સુધી ભેજીુંનું વજન વધતું રહે છે. સાઠ વરસ પછી ભેજીુંનું વજન ઘટવા માંડે છે. સાધારણ માણસોનાં ભેજીુંની, સરાસરી લેતાં એક ભેજીું, મરદનું ૪૫ આંડિસ, અને ઓરતનું ૪૧ આંડિસ આવે છે. કેટલાક અપવાદોમાં ભેજીુંનું વજન સરાસરી કરતાં વધારે નિકળે છે. મહાન નરોનાં ભેજીું તપાસવામાં આવ્યાં છે અને તેમનાં ભેજીું સાધારણ માણસોનાં ભેજીું કરતાં વધારે ભારી માલુમ પડ્યાં છે. કેટલાક મહાન નરોનાં ભેજીું ૬૪ આંડિસ વજનના માલુમ પડ્યાં છે. ફક્ત વિદ્વાનો

અને મહાન નરોનાં ભેજાં ભારી હોય છે એમ નહીં સમજવું. તપાસ કરતાં માલુમ પડ્યું છે કે દીવાના લોકોનાં ભેજાં પણ વધારે ભારી હોય છે.

ભેજસેજ આટામાં (*Adulteration Of Flour*)—ઘઉંના આટામાં ઘણી ભેજસેજ થઈ શકે છે. ચોખાનો આટો, જવનો આટો, ‘ઓટ’ નામનો આટો વગેરે ઘણી ચીજો ઘઉંના આટામાં ભેજી શકાય છે, પણ આવી ભેજસેજથી શરિરને નુકસાન કાંઈ થતું નથી. ફક્ત ઘઉંના આટાનો ફાયદો જેવો જોઈએ તેવો થતો નથી. આવી ભેજસેજ બારીક તપાસ કર્યા વિના પકડાતી પણ નથી. ઘઉંની ચીજો બનાવતી વેળા ફટકી વાપરવામાં આવે છે તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. ફટકી ભેજેલી પકડવાની એક રીત છે. ‘લોગવુડ’ નામના થોડાં લાકડાંના છોડાંમાં પાણી નામવું, અને તે પાણીમાં જે આટો તપાસવો હોય તે ભીજવવો. જે પાણી જાંબુરા રંગનું થાય તો ફટકી ભેજેલી સમજવી.

ભેજસેજ કાફીમાં, જીવો-કાફીમાં ભેજ.

ભેજસેજ ખોરાકમાં (*Adulterations Of Foods*)—એક તનદરોસ્ત માણસ વર્ષ દહાડે સરાસરી રાસ લેતાં ૪૦૦ રતલ માંસ, ૫૦૦ રતલ પાંઉ, ૩૦૦ રતલ પટેટા અને બીજી તરકારી, ૯૦ રતલ ઘી માખણ અથવા ચરબી, ૧૫૦ ‘ગાલન’ ચાહે, કાફી, પાણી અને બીજું પીણું મળીને, પોતાની હોજરીમાંથી પસાર કરે છે. આથી જણાઈ આવે છે કે હલકો પદાર્થ અથવા ભેજસેજ કાઢેલો ખોરાક લેવો કેટલું નુકસાનકારક છે. બનતાં સુધી ચોખો પદાર્થ ખાવો તેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો છે. ભેજસેજ કાઢેલો ખોરાક વેપારીના દગાને લીધે ખાવામાં આવે કે અન્નણપણામાં ખાવામાં આવે, તો તેમાં ખુદરત કાંઈ ફરક રાખતી નથી. ખાવામાં ભૂલ થઈ કે તેને માટે ખુદરત તુરત શિક્ષા કરે છે. ખાવાની અને પીવાની વસ્તુઓમાં ભેજસેજ સુક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ વડે તેમજ રસાયણશાસ્ત્રની મદદ વડે પકડી શકાય છે અને દરેક સુધરેલી સરકાર એ બાબદ વિષે ચાંપતા ઉપાય લએ છે.

ભેળસેળ દારૂમાં (Adulterations Of Liquors)—દારૂમાં તહરેવાર રીતે ભેળસેળ થાય છે પણ તેનાં ત્રણ મૂખ્ય કારણો હોય છે, (૧) દારૂ વધારે જંતલદ બનાવવા; (૨) દારૂમાં ખટાસ ઓછો કરવા અથવા તદ્દન દુર કરવા; અને (૩) દારૂનો રંગ બદલવા.

ભેળસેળ દુધમાં (Adulterations Of Milk)—દુધમાં બે રીતે દગો થઈ શકે છે. મલાઈ કાઢી લેવામાં આવે છે અને પાણી ભેળવામાં આવે છે. મલાઈ કાઢી લીધેલું દુધ બહુ પાતળું દેખાય છે, તેમજ દુધમાં પાણી ભેળવાથી પણ દુધ પાણી જેવું પાતળું લાગે છે. દુધમાં ચરબીનો ભાગ, જે મોટે ભાગે મલકમાં રહે છે, તે પાણીના વજન કરતાં હલકો રહે છે, અને જ્યારે મલાઈ દુધમાંથી કાઢી લેવામાં આવે છે ત્યારે બાકીનાં દુધની ‘સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી,’ યાને વિશેષગુરુત્વ વધી જાય છે, અને તેને અસલ દુધની ‘ગ્રેવીટી’ ઉપર લાવવા માટે પાણી ભેળવામાં આવે છે. આવી રીતે પાણી ભેળેલાં દુધની ‘સ્પેસી-ફીક ગ્રેવીટી,’ અસલ દુધની ‘ગ્રેવીટી’ની બરાબર આવે છે અને તેથી દુધની પરિક્ષા ફક્ત ‘વિશેષગુરુત્વ’ તપાસવાથી ખાતરીપૂર્વક થતી નથી. દુધમાં મલાઈનો અંશ કેટલો છે તે પણ સાથે તપાસવામાં આવે તોજ દુધની પરિક્ષા ખરી કહેવાય. ‘lactoscope’ (લેક્ટોસ્કોપ) નામનું દુધ તપાસવાનું યંત્ર આવે છે તેમાં મલાઈ તપાસવાની નળી સાથે હોય તોજ તેમાં દુધ બરાબર તપાસી શકાય. રસાયણશાસ્ત્રને અનુસરીને દુધનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો વધારે ખાતરીપૂર્વક તપાસ થઈ શકે છે.

દુધમાંથી મલાઈ કાઢી લઈને તેમાં પાણી રેડવામાં આવે છે અને તે જો પીવામાં લીધું હોય તો શરિરને નુકસાન કાંઈ થતું નથી, પણ ખરા દુધમાં શરિરને પોષણ કરવાની શક્તિ જેટલી હોય છે તેટલી શક્તિ ભેળેલાં દુધમાં હોતી નથી, અને ખરાં દુધથી શરિરમાં જેટલી ગરમી આવે છે અને માંસ ઉત્તપન્ન થાય છે તેટલું ભેળેલાં દુધથી થતું નથી. જો પાણી

ભેજેલું દુધ 'lactometer' થી તપાસશો તો વિશેષગુણત્વ ઓછું નિકળશે, પણ લુચાં દુધવાળાઓ પાસે તેનો પણ એક ઉપાય છે. પાણી ભેજેલાં દુધમાં ખાંડ અથવા સહેજ મીઠું નાખવામાં આવે તો 'lactometer' ની તપાસમાં પણ થાપ ખવાય છે.

ભેજસેજ માખણમાં, જીવે માખણમાં ભેજસેજ.

ભોયરાં (Underground Passages)—જે લોકનાં ધરમાં ભોયરાં હોય તે લોકે ખુબ ધ્યાન રાખવું કે એ ભોયરાંમાં હવા આવ જાય કરવાનાં ખુલ્લા મારગો ધણા રાખવા. ભોયરાંમાં જે ભીનાશ અને સરદી રહે છે તે ધણી જાતનાં દુઃખ દરદો ઉત્તપન્ન કરે છે. વળી એમ પણ કહે છે કે ભોયરાંનાં ભીનાશથી વારે ઘડીએ ગળાં ઉપર જીવલેણ સોજો આવે છે.

મકાઈ (Maize)—એ એક જાતનો અનાજ છે. ખાવામાં સારો છે, પણ ઘઉં જેટલી એનામાં તાકાત નથી, જો કે ચોખ્ખા કરતાં એ વધારે ચઢીઆતો છે. મકાઈમાં ઘઉં, બાજરી અથવા ચોખ્ખા કરતાં વધારે ચીકાસ રહે છે અને તેથી મકાઈ ખાનારાઓના અંગમાં ચરબીનો વધારો થાય છે. મકાઈની ખિસકોટ, પુડીંગ, કેક વગેરે બનાવવામાં આવે છે. ઘઉં અને ચોખ્ખાની માફક મકાઈનો કેટલાક દેશોમાં ખપ બહુ થાય છે. એશિયા, આફ્રિકા અને અમેરિકાના ગરીબો મકાઈ ઉપર ગુજરાન કરે છે. ફ્રાન્સના કેટલાક પ્રાંતોમાં મકાઈનો ખપ થાય છે. જુદા જુદા દેશોની મકાઈમાં જુદો જુદો કસ રહે છે. મકાઈ આઠ જાતની આવે છે. દરેક જણે મકાઈ ખાવી સારી છે.

મગજ ઉપર અતીઘણો ભાર (Too Much Pressure On Brain)—મગજ અતીઘણું કસવાથી અથવા અતીઘણો અભ્યાસ કર્યાથી રાતરાત્રીની નબળાઈ એવી રીતે થવા માડે છે કે તે માણસને નબળાઈ કેમ થઈ તેની એકદમ સમજ પડતી નથી. આખો દહાડો કોઈખી બાબદમાં અતીઘણું ધ્યાન રોકવાથી મગજ થાકી જાય છે. અભ્યાસ

હોય કે અંદગી હોય તોપણ મગજને થાક નહીં લાગે એટલુંજ ચિત્ત રોકવું જોઈએ. ખુદરતનો એક કાયદો સેહલાઈથી ધ્યાનમાં રહી શકે તેવો છે અને તે એ કે દરેક બાબદમાં હદ રહેવી જોઈએ, અને જેમ દરેક જાતની હદ કુદાવી જવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે, તેમ મગજને અતીવણી થાક ચઢવા દેવાથી જે નુકસાન થાય છે તે બીજા બધા નુકસાન કરતાં વધારે ગંભીર છે.

મગજ કસનારનો ખોરાક (*Food For Brain Workers*)

—અભ્યાસીઓ, ધંધાદારીઓ, અથવા કામકાજનાં માણસોને ખોરાક તેમનાં કામ ધંધાને રૂચતો અને વારાફરતી બદલી બદલીને પેટ પૂરતો લેવો જોઈએ. શરિરની મહેનત કરતાં મગજની મહેનતથી અંગ ઉપર થાકની અસર જલદી અને વધારે થાય છે. આખો દાહડો અંગની મહેનત કરે તેથી જેટલી થાક ચઢે અને શરિર ઉપર ધસારો થાય તેટલો ધસારો અને તેટલી થાક ત્રણ કલાકની મગજની મહેનતથી થાય છે. મોટા મોટા ફિલસુફો અને ડાક્ટરોએ આખા દિવસમાં મગજની ત્રણ કલાકની મહેનત પુરતી ગણી છે. એક કારીગર આખો દિવસ અંગ કસી શકે, પણ એક અભ્યાસી અથવા લેખક આખો દિવસ મગજ કસી નહીં શકે. કડિયો કે સુથાર દિવસમાં દસ કલાક મહેનત કરી શકે, પણ એક વકીલ કે બારિસ્ટર વિસામા વગર ત્રણ ચાર કલાકથી વધારે ભારે અને ચાલુ વિચારમાં મગજ રોકી શકે નહીં. મગજની મહેનતથી જે થાક ચઢે છે તે ખોરાક લીધાથી પુરાય છે. જે મગજ કસનારને શરિર કસનાની કાંઈ જરૂર પડતી નથી તેણે મગજને અનુસરતે ખોરાક લેવો; જેમાં ખાર, ચરબી, અને ‘ફાસફરસ’ હોય તેવો ખોરાક લેવો, કારણ કે એ ત્રણ મગજનાં મૂખ્ય તત્ત્વો છે. પણ ફક્ત મગજના ખોરાક ઉપરજ રહેવું અશક્ય છે, તેથી આખાં શરિરને સારી જેવી પુષ્ટી મળે તેવો દરરોજ જીદાજીદા પ્રકારનો ખોરાક સારા જેવા જથ્થામાં જોઈએ. મગજ કસનારને મજૂરો અને કારીગરો કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક ખોરાક માફક

આવે છે. જ્યારે રજા હોય કે આશાયશ લેવી હોય ત્યારે મગજ કસનારે ગોસ્તને બદલે માછલી ખાવી. વળી એક બીજી સૂચના મગજ કસનારને મારે છે અને તે એ કે બની શકે તેટલી વખત સારાં મંડળમાં ખુશાલ દોસ્તો સાથે ખાણું લેવું. વળી આ બાબદ ઉપર પણ લક્ષ ખેંચીએ છીએ કે મગજને અતીઘણી મહેનત આપતી વેળા બનતાં સુધી હોજરીને આશાયશ લેવા દેવી કે જેથી મગજનાં કામમાં અડચણ નહીં પડે. બીજા બોલોમાં કહીએ તો એમ કે જ્યારે ઘણો વિચાર કરવો હોય અથવા ઘણું માથું દુઃખવવું હોય, તે વેળા પેટમાં બનતાં સુધી ખોરાકનો ઓછો ભાર હોય તેમ સારું, અને તેથી તેવાં મગજનાં અધરાં કામની અગાઉ બનતાં સુધી હલકો અને થોડો ખોરાક લેવો, પણ પછી યાદ રાખવું કે તેવું કામ થઈ રહ્યા પછી શરિરને પાછો બરાબર ખોરાક આપવાને ચુકવું નહીં.

મગજ અને શરિર (Brain And Body)—મગજની હાલતમાં જેમ ફેરફાર થતો જાય છે તેમ શરિરના બીજા અવયવો ઉપર તેની તેવી અસર થાય છે. જે કોઈપણ રીતે મગજની હાલત નબળી પડે તો હોજરી પણ ખોરાક પચાવી શકતી નથી, અને નબળી બને છે. જે કોઈ જાતની દલગીરીથી મગજની હાલત બગડે, તો પાચન શક્તિ પણ બગડે છે. જે કોઈ પ્રકારની ખુશાલીથી મગજમાં ખુશાલી પેદા થઈ હોય, તો હોજરી પણ તેજ પકડે છે ને વધારે કામ કરી શકે છે. જે હદ બાહુરના ગુસ્સાથી મગજ ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં હોય તો હોજરી પણ તેને મળતીજ હાલતમાં રહે છે. કોઈ જાતની અચબુચી ખબર, ચીરડાટ અને ધાસ્તીથી પેટ છુટી જાય છે અથવા ભુખ મરી જાય છે અને ખાવા ગમતું નથી તે પણ એજ કારણને લીધે છે. જેનું મગજ ચાલાક અને તેજ હોય છે તેનું શરિર પણ તેવીજ ચાલાકી અને તેજ દેખાડે છે. જે મગજ ઉપર પીત્તનું જોર ચઢી આવે છે તો શરિર પણ તે વખતે મંદ અને સુસ્ત બને છે. ઘણા ગુસ્સા અને ખીજવાટથી શરિરને જે

તાણુતોડ થાય છે તેનું કારણ પણ એજ છે, કે શરિર અને મગજને સીધો સંબંધ છે. મગજને તદ્દન સુસ્ત રાખવું અને મગજને ઘણી હદ સુધી ઉત્કેરવું એ બન્નેથી શરિરની સુખાકારીને નુકસાન છે. ખુદરવના કાયદા પ્રમાણે જેમ મગજને સુધારીને ઉંચા તબક્કા ઉપર લાવવામાં આવે તેમ તે વધારે ચાલાક અને ચબરાક બને છે, અને તેથી શરિરને પણ ફાયદો થાય છે. જેમ નિતી અને સદગુણના ગુણોથી મગજને ખિલતું હોય તેમ મગજને ખુશાલી અને શરિરને તનદરોસ્તી મળે છે. એથી ઉલટું દુર્ગુણ અને અનિતીથી મગજ હલકા પ્રકારની પંકતી ઉપર ઉતરીને સાથે તનદરોસ્તીનો કચડધાણ કહાડે છે. આ કારણને લીધેજ દુર્ગુણી અને અનિતીવાન માણસોને શરિરનું સુખ હોતું નથી.

મચ્છરો, જીવો માંખી.

મધ (Honey)—જીદાજીદા રોપાઓ ઉપર મધમાખો એસીને રસ ચુસી લાવી પોતાના પુગમાં એકઠો કરે છે, તે સામટા રસને મધ કહે છે. મધ ખીજું કાંઈ નહીં, પણ જીદાજીદા ઝાડોના મીઠાસનું મિશ્રણ છે. ખીજા મીઠાસ કરતાં મધ ખાવું સારું છે, પણ એ ઘણા થોડા જથ્થામાં ખાવું જોઈએ, અને હમેશાં પાંઉ કે રોટલી સાથે ખાવું જોઈએ. હિંદુસ્તાનમાં વૈદો અને અંગ્રેજ ડાકટરો પણ દવાના પુડીકાં મધમાં પીવા માટે આપે છે. મધ બચ્ચાંઓને ઘણું અકસીર છે, પણ તે થોડાં ટીપાંજ. ઘણા જથ્થામાં મધ ખાવું અથવા બચ્ચાંઓને પાવું નુકસાનકારક છે. મધ ગરમ છે. યાદ રાખવું કે કોઈ કોઈ મધ ઝેરી હોય છે, તેનો સખખ એ કે કોઈવાર મધમાખો ઝેરી ઝાડને રસ ચુસીને પુગમાં ભેળે છે.

મન ઉપર કાણુ, જીવો કાણુ મન ઉપર.

મનની ખુશાલી દવા તરીકે (Cheerfulness Of Mind Is A Medicine)—મનની ખુશાલીની શરિર ઉપર એવી એજમતી અસર થાય છે કે ઘણી જાતના દરદીઓ મનનાં

ખુશાલપણાથી સાબળ થયાં છે. એડ ડાક્ટર એક નવાઇ જેવો દાખલો આપે છે. તે લખે છે કે એક દરદી લકવાની બિમારીથી પીડાતો હતો. બે ત્રણ ડાક્ટરોએ સાથે મળીને તે બિમાર ઉપર 'નાઇત્રસ ઓક્સાઇડ' નામની ગેસ તેના દમમાં આપવાનો ઠરાવ કર્યો, પણ તે ગેસ આપવા પહેલાં તે દરદીના મોંમાં તાપનું 'હરમોમીટર' મુકવામાં આવ્યું કે જેથી માલુમ પડે કે તેના દીલમાં તાપ છે કે નહીં. પેલા દરદીને અગાઉથી ખાતરી પૂર્વક કહેવામાં આવ્યું હતું કે એ ગેસ તારા મોં વાટેથી દમમાં આપીશું કે તુરત તને ફાયદો થશેજ. હજી તો પેલું 'હરમોમીટર' તેનાં મોંમાં મુકવામાં આવ્યું તેટલાં તે દરદી ખુશાલીમાં આવીને બોલી ઉઠ્યો કે મને ધણો કરાર થાય છે. આ ઉપરથી ડાક્ટરોએ તેને પેલી ખરી ગેસ, જે પાછળથી આપવામાં આવનાર હતી તે આપવાનું તુરત વેળા માડી વાળ્યું. બીજે દાહડે પણ તે દરદીના મોંમાં પેલું ખાલી 'હરમોમીટર' મુક્યું, અને તે મુકતાં દરદી વળી ખુશાલીમાં આવીને બોલ્યો કે આજે મને વધારે કરાર થાય છે. એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કર્યા પછી તે દરદી સાબળ થયો. આ કેસમાં ફક્ત મનની ખુશાલીથીજ તેને કરાર થયો હતો, અને પહેલાં જે ગેસ આપવાનો ઠરાવ કર્યો હતો તે ઠરાવ ડાક્ટરોએ અમલમાં મુક્યો હતો નહીં, કારણ કે પેલો દરદી તો પેલાં 'હરમોમીટર'નેજ દુઃખનો ઉપાય સમજ્યો હતો.

બીજો એવોજ દાખલો તવારીખમાંથી મળે છે. ઇ. સ. ૧૬૨૫ માં 'પ્રેડા' ના ઘેરા વખતે કીલ્લાની આસપાસના લશકરમાં એક જાતનો રોગ ફેલાયો અને લશકર બિમાર પડી ગયું. તે વખતે 'પ્રિન્સ ઓફ ઓરેન્જ' ના હુકમથી એક જાતની દવા આપવામાં આવી. આ કાંઇ ખરી દવા હતી નહીં પણ દવાના નામ ઉંચલ કોષ્ટક નિરદોષ વસ્તુ હતી, પણ તે દવા આપવાથી લશકરને એટલી ધીરજ આવી કે જેઓએ તે ખાધી તેઓ સાબળ થયા, અને જે લોક ચાલવા હાલવા અશક્ત હતા તેઓ ચાલતા હાલતા થયા.

મન શક્તિ (Power Of Mind)—મન શક્તિ ખિલવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર મન શક્તિ સાચવીને તેનો રૂડો ઉપયોગ કરવાની છે. નાનાં છોકરાઓનાં મન અને તન ખિલવતી વેળા અતી ધણું અગત્યનું છે, કે બન્નેને એક સરખી પુખ્તી મળે તેવા ઉપાયો લેવા. આ સામેત થયલી ખીના છે કે જેની તનદરોસ્તી લથડી તેની મગજ શક્તિ પણ બગડે છે, તેની વિચાર શક્તિ પણ બગડે છે, અને તેના ઠરાવો પણ ડામાડોળ રહે છે. મન શક્તિ બરાબર સાચવીને વાપરી હોય તો જીંદગી લાંબી થાય છે. અસલના ધણા ખરા ફિલસુફો અને વિદ્વાનો લાંબી જીંદગી, સીતેર વરસની ઉપરની જીંદગી, ભોગવી ગયા છે, અને ગઘ સદીના કેટલાક ફિલસુફો પણ લાંબી જીંદગી ભોગવવાને નસીબવંત નીવડ્યા છે. કહેવત છે કે 'ફિલસુફોને એક બદલો મળે છે તે એ કે તેઓની જીંદગી લાંબી થાય છે' પરંતુ મન કાંઈ એવી વસ્તુનું બનેલું નથી કે નાશ નહી પામે. અતી ધણાં કામથી, અતી ધણી થાકથી અને અતી ધણા વપરાસથી મન બગડે છે અને એની શક્તિ ઓછી થાય છે. કેટલાક વકીલો, બારિસ્ટરો, ડાક્ટરો અને વેપારીઓ એમજ સમજે છે, કે જેટલી બને તેટલી મેહનત કરવી, પણ તેઓ પોતાનાં મનની શક્તિ બગડશે એવો લેશ ભાર પણ ખ્યાલ કરતા નથી, અને તેમાં તેમની ધણી ગંભીર ભૂલ છે. જીવ ચાહે એટલું મન પાસે કામ લેવું એમા બેવકુફાઈ છે. તેથી કેટલાકોનાં મગજ ખસી જાય છે, કેટલાકોને મગજનો લકવો થાય છે, કેટલાકોનાં મગજ પોચાં પડી જાય છે, અને તેઓ બિલકુલ કામ કરવાને લાયક રહેતાં નથી. જીવાનીમાં અને ભરૂ ઉંમરમાં જેમ બને તેમ મગજની શક્તિ સાચવવાની કાશેશ કરવી, જેથી મનનું ચાલાકીપણું સદા લાંબો વખત નીભે.

મનશક્તિ કેટલી વાપરવી (Use Of Brain Power)—મનશક્તિ ચોવીસ કલાકમાં કેટલી વાપરવી, કે જેથી ભર જવાનીના વખતમાં તે જેવી જોઈએ તેવી ચાલાકી બતાવી શકે ? મન શક્તિ વાસ્તે

કહે છે કે ત્રીસ વરસથી પીસતાલીસ વરસની વય સુધીમાં મન શક્તિ પોતાની પુખ્ત ચાલાકી અને તેજ ઉપર આવે છે. ફિલસુફો અને વિદ્વાનોના કામો ઉપરથી પણ એ દલીલને ટેકા મળે છે, કારણ કે ઉપર કહેલી વયે તેઓએ અસાધારણ વિચાર શક્તિના નમુનાઓ રજુ કર્યા છે. પચાસ વરસ પછી મનશક્તિ આગળ માફક ચાલતી નથી અને પોતાની મેળેજ પચાસ વરસ પછી પોતાનું મન કસવાનું ઓછું કરવું દરેક જણને ઘટારત છે.

ખીજો એક જુદોજ સવાલ છે, અને તે એ કે ચોવીસ કલાકમાં એક માણસે કેટલા કલાક મનને ખેંચવું? એ સવાલનો નિર્ણય કરવો બહુ મુશ્કેલ છે; કારણ કે જુદાં જુદાં માણસની મનશક્તિના જોર ઉપર તેનો આધાર રહે છે. એકનું મગજ જોરાવર ત્યારે ખીજાનું નબળું હોય છે. તે છતાં સરાસરી માણસની તનદરોસ્તી ધ્યાનમાં લેતાં, એક સાધારણ તનદરોસ્ત માણસ ઘણામાં ઘણું છ કલાક મગજને તાણી શકે છે. છ કલાકની ઉપર મગજનું કામ કરવાથી તેને નુકસાન થવાનો સંભવ છે. કોઈક અસાધારણ મન શક્તિનો માણસજ વધારે કલાક અભ્યાસ કરી શકે છે. નબળાં માણસો ત્રણથી ચાર કલાક મગજ દુઃખવી શકે, અને તેથી વધુ મગજ દુઃખાયું તો તનદરોસ્તી ઉપર તેની અસર તુરત થવા વિના રહેતી નથી.

ઘણાઓ દરરોજ દસથી બાર કલાક સખ્ત અભ્યાસ કરે છે; પણ તેથી તેમને ખરેખર કશો ફાયદો થતો નથી. કદાચ એમ કરવાથી તેમનાં શરિરને નુકસાન થતું તેમને લાગતું ન હોય, તે છતાં આટલા સખ્ત અભ્યાસ કરનારનું મન જેવું જોષએ તેવું ચાલાક અને તેજ રહેતું નથી, પણ ઉલટું બુદ્ધું થઈ જાય છે, અને આટલો વખત અભ્યાસ કરવાનો જેવો જોષએ તેવો ફાયદો તેમને કાંઈ થતો નથી.

મરડી (Plague), જીવો ઉડતા રોગો.

મરડીવાળા ઓરડા સાફ કરવા (Disinfecting Plagued Rooms)—મરડીવાળા ઓરડાને અથવા કોઈપણ ખીજ રોગથી બગડેલા

ઔરડાને નાશકારક જંતુઓથી સાફ કરવા હોય તો પહેલાં તે ઔરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને કોઈ પણ નાનું મોટું બાકાઈ હોય તેમાં આટાનાં પાણીમાં કાગળને બીજવીને તેના કુચા ખોસવા. પછી એક રકાબીમાં 'કલોરાઇડ ઓફ લાઇમ' મુકીને તેની ઉપર જલ્દદ સરકો નામવો. એમ કીધાથી પેલી રકાબી માંહેલાં લાઇમમાંથી 'કલોરીન ગેસ' નિકળવા માંડશે. તુરત ત્યાંથી દરેક માણસે બાહર નિકળીને બારણાં બંધ કરી નાખવાં 'કલોરીન ગેસ' થી ઔરડો થોડા વખતમાં તદ્દન ચોખ્ખો અને સ્વચ્છ થશે.

મરઘી (Hen)—પીછાંવાળાં જનવરોમાં મરઘીનું ગોસ્ત ઘણું નાજુક અને સૌથી સરસ ખોરાક છે. મરઘીનાં બચ્ચાંનું અથવા પીળાંનું ગોસ્ત નળાં અને આજરી માણસોને આપવામાં આવે છે, કારણ કે એ બહુ હલકું છે અને નાજુકમાં નાજુક હોજરીમાં પણ પચી શકે છે. એનું ગોસ્ત સફેદ અને નાજુક રહે છે. મરઘી એક વરસથી મોટી થવા પછી તેનું ગોસ્ત ચીવટ બને છે અને સહેલાઈથી ચળતું નથી. પીળાંમાં નર માદા બન્ને ચાલે છે, પણ મોટી થવા પછી મરઘીનું જ ગોસ્ત લોકો પસંદ કરે છે. મરઘાનું ગોસ્ત ઝાઝું ખાવામાં આવતું નથી. મરઘાને ફક્ત સેરવો કરવામાં આવે છે.

મરઘીનાં પીળાં (Chickens)—ગાયનું અથવા વાછરડાનું ગોસ્ત ખાધાથી જેટલી ગરમી અને શક્તી આવે છે તે કરતાં મરઘીનાં પીળાં ખાધાથી શરિરમાં વધારે ગરમી અને તાકાત આવે છે. મૂખ્ય કરીને મરઘીનાં સીના કરતાં ટાંટીઆમાં તાકાત વધારે હોય છે. મરઘાં-બટકાંની જૂતના સઘળાં પીછાંવાળાં જનવરોનું પગ ઉપરનું માંસ ન્તેમની છાતીના માંસ કરતાં ખાવામાં ચઢીઆતું રહે છે.

મરણુ—(Death)—માણસ સો વરસ જીવી શકે છે અને તેની અગાઉ મરણ નીપજે છે તેનું ખેમાંથી એક કારણ હોવું જોઈએ, એક તો આપણુ માણસ જાતમાં અજ્ઞાનપણું રહે છે અને બીજું કારણ એ કે આપણામાં ખેવકુદ્દ છે. માણસ જાતનો મોટો ભાગ તનદરોસ્તીના

કાયદાકાનુનોથી અજ્ઞાન છે, અને માણસને એવકુદ્ધ એટલાં મારે કહી શકાય કે જે કાયદાકાનુનોથી આપણે જાણીતા છીએ તે કાયદાકાનુનો તરફ જાણી જોઈને આપણે આંખમીચામણા કરીએ છીએ. કોઈ મહેનત કરતાં નથી, કોઈ ખાવા પીવામાં હદરાખતાં નથી, અને કોઈ એક અથવા બીજાં કારણથી પોતાના શરિરનો કવખતે એકદમ નાશ લાવે છે, અને કોઈ ધીમે ધીમે નહીં માલુમ પડે તેવી રીતે આસ્તે આસ્તે પોતાનો અંત લાવે છે. ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે નિયમીત ચાલનાર માણસ સો વરસ જીવવું જોઈએ એમ ઘણા ડાક્ટરો અને ફિલસુફોએ ગણતરી કાઢાડી છે. ખાવા પીવાના દરેક કાયદા સમજનાર, કપડાં પહેરવાના કાયદા સમજનાર અને હવાની દરેક રીતની સમજણ ધરાવીને રહેનાર એક માણસ લાંબી ઉંમર જરૂર કાઢાડે એમ માનવામાં કશી ભૂલ નથી. (જીવો, મોહત.)

મરણ બચ્ચાંનાં—(*Deaths Of Children*)—દુન્યાનાં મરણની ગણતરી કરતાં માલુમ પડે છે, કે બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ બહુ ચોંકાવનારું છે. બચ્ચાંઓ જનમ્યા પછી સેંકડે દસ ટકા પહેલે મહિને મરણ પામે છે. એક વરસની અંદરનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ સેંકડે ૨૫ ટકા આવે છે, અને પાંચ વરસનાં થાય તે અગાઉ અર્ધાં અર્ધ, ચાને સેંકડે પચાસ ટકા બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

મરણની છેલ્લી ઘડી (*Point Of Death*)—મરણની છેલ્લી ઘડી આવી પુગી છે એમ દરદીનાં મોં ઉપરથી કહી શકાય છે. હોડ તદન શીઘ્ર મારે છે, નસકોરાં પહોળાં થાય છે અને કાળો રંગ પકડે છે, દાંત હાડકાં જેવા લાગે છે અને આંખના ડોળા ઉપર ચઢી જાય છે અને એક બાજુએ ટગર ટગર જાય છે, નખ કાળાં મારે છે, અને આંગળાન્ન છેડા સુકાયલાં છોરાં જેવા લાગે છે. ગળાંમાંથી પાણી, દુધ કે દવા ઉતરતાં નથી અને કદાચ ઉતરે તો જાણે સાધારણ નળીમાંથી ઉતરતું હોય તેમ અવાજ કરે છે. કોઈ કોઈવાર ખુદાંઓનાં મરણની છેલ્લી ઘડી એકદમ જણાતી નથી. તેઓનો અંત ઘણો અચાનક આવે છે અને તેમનાં મોં ઉપર દુઃખની કશી નિશાની પ્રગટી નીકળતી નથી.

મરી (Pepper)—મસાલાઓમાં મરીનો ખપ ઘણો હોય છે. મરી હોજરીને માટે સારાં છે. ખોરાક સહેલાઈથી પચે માટે મરી વાપરવામાં આવે છે. ગરમ મુલકોમાં મરીનો વધારે ખપ થવો જોઈએ, કારણ કે ગરમીથી શરિર ઉપર નબળાઈ થાય છે ને ખાણું સહેલાઈથી પચતું નથી. ઠંડા મુલકોમાં મરીનો ઝાઝો ખપ થતો નથી, કારણ કે ઠંડા મુલકોમાં શરિર ઉપર માઠી અસર થતી નથી અને ત્યાં એ તીખાસની જરૂર પડતી નથી. મરી કાળાં ને સફેદ એ જાતના આવે છે. ઉજળાં મરી વૈદો દવાનાં કામમાં લે છે. મરી ઘણાં ગુણકારક છે. ખોરાકમાં દળેલાં મરીજ વપરાય છે.

મલાઈ (Cream)—દુધને ઉકાળવાથી ઉપર જે ચીકાસતું પડ બંધાય છે તેને મલાઈ કહે છે. એ ઉપરથી કઠી લેવામાં આવે છે. માખણ કરતાં મલાઈ વધારે સહેલાઈથી પાચન થાય છે. જેને ‘ક્રીમીવર-આઈલ’ પીવાને ફરમાવ્યું હોય અને નહી પીવાઈ શકાતું હોય તેણે તેને બદલે મલાઈ ખાવી.

મસુર (Lentils)—મસુરની ઉપરતું પડ તદ્દન નકામું છે, પણ મસુરની અંદરનો ભાગ બહુજ કીમતી છે. વાલ વટાણાં કરતાં એમાં ‘કેઝીન’ (casein) નો વધારે ભાગ છે. એ ઘણી શક્તીનો. અને તાકાત બક્ષનારો ખોરાક છે, તે એતું નિચે લખેલું એક રતલ મસુરનું પૃથક્કરણ જોવાથી માલમ પડશે :—

	આંઉસ	ગ્રેન
પાણી	૨ —	૧૪૦
કેઝીન (casein) વગેરે...	૩ —	૩૬૬
કાંજ વગેરે	૭ —	૪૦૮
ચીકાસ... ..	૦ —	૧૮૩
છાલ છોલા	૧ —	૪૫
ધાતુમય પદાર્થ (mineral matter)	૦ —	૨૧૦

યુનાનીઓમાં એક કહેવત છે કે, ‘હાલ્યો માણસ પોતાના મસુર પોતે રાંધે છે.’ એ ઉપરથી જણાય છે કે તેઓમાં, મસુરનો ઉપયોગ ઘણો હશે. રોમન લોકો મસુર તરફ અભાવ ધરાવતા હતા, અને એ ઉપરથી ઇંગ્રેજ લોકોને એ અનાજ તરફ ઝાઝો ભાવ નથી. ઇંગ્રેજો એવું માને છે કે મસુર ખાધાથી સુસ્તી આવે છે, કારણ કે મસુરને ઇંગ્રેજોમાં *lentil* કહે છે અને એ શબ્દની ઉત્પત્તી લાટીન ભાષાના *lentus* ઉપરથી કરવામાં આવે છે, અને એનો અર્થ ‘ધીમો’ કરવામાં આવે છે. ‘પ્લીની’ નામના ફિલસૂફ પ્રમાણે લઈએ તો મસુર ખાધાથી નમ્રતા આવે છે અને સ્વભાવ ઘણો ગરમ થતો નથી.

માખણ (Butter)—માખણમાં મુખ્ય કરીને દુધનો ચરબદાર ભાગ હોય છે; તે ઉપરાંત માખણમાં દુધનાં બીજાં તત્ત્વો પણ રહે છે. માખણ મલાઇમાંથી પણ બની શકે છે, પણ ઘણું ખર્ચ દુધ વળોવીને માખણ બનાવવામાં આવે છે. મીઠી મલાઇમાંથી બનાવેલું માખણ ઘણું વખત રહે છે. ખાટી મલાઇમાંથી બનાવેલું માખણ તેટલો વખત રહેતું નથી.

માખણ ખરાબ હવાવાળા એરડામાં રાખ્યાથી જલદી બગડી જાય છે, કારણ કે માખણ ખરાબ હવા અથવા વાસ જલદી પોતાનામાં પકડે છે, તેથી માખણ કોઈબી ગંધાતી ચીજ આગલ મુકવું નહીં.

માખણમાં નિમક ભેળવામાં આવે છે, પણ તે નિમક સોળું અને સાફ હોવું જોઈએ.

માખણ પાંઉ ઉપર લગાડીને થોડું ખાધું હોય તો ગુણકારક છે અને શક્તિ આપે છે. એ સાધારણ રીતે પચવું મુશ્કેલ નથી, પણ જો છુટથી ઘણું ખાધું હોય તો નુકસાનકારક છે; મુખ્ય કરીને જેમની પાચનશક્તિ બગડેલી હોય તેમને માખણ માફક આવતું નથી. તાવેલું માખણ તેમજ ખર્ચ માખણ પુષ્ટિકારક નથી.

માખણ ખાધાથી માંસ આવે છે એમ સમજવું નહીં. માખણથી માંસ ઝાઝું આવતું નથી. માખણનો મુખ્ય ગુણ શરિરને તાકાત એટલે શરિરને ઝરમી આપે છે.

માખણની તપાસ કેમ કરવી (*Test For Butter*)—

માખણની તપાસ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે, રસાયણશાસ્ત્રની મદદ વડે અથવા બીજી ચોક્કસ રીતે થાય છે. પણ એ રીતો અનુભવી શાસ્ત્રીઓ માટે છે. ઘરમાં માખણની તપાસ કરવી હોય તો એક સહેલી રીત છે. એક કાચની નળી (tube) માં થોડું માખણ નાખવું અને તે નળી ઉના પાણીમાં બોળવી. થોડીવારમાં માખણ પિગળશે. પાણી, દહીંનો ભાગ, અને ખરું માખણ અથવા દુધનો ચીકાસ છુટો પડશે, પાણી સૌથી નીચે રહેશે, અને પાણીની સપાટી ઉપર દહીંનો ભાગ થોડા માખણ સાથે ભેળાયેલો તરતો જણાશે, અને બાકીનાં માખણનું પડ તેલ જેવું દેખાતું સૌથી ઉપર રહેશે. સારાં માખણમાં સેંકડે ૮ થી ૧૩ ટકા પાણીથી વધારે પાણી હોવું નહીં જોઈએ. તેથી માખણના આઠમાં ભાગથી વધારે પાણી હોય તો માખણ સારું નહીં સમજવું; તેમજ વચલાં પડમાં દહીંનો ભાગ પણ વધારે હોવો નહીં જોઈએ.

એક રતલ માખણમાં નીચે પ્રમાણે તત્વો રહેછે:—

દુધનો નક્કી ચરબદાર ભાગ	૧૪.૧૪ ગ્રામ.
પાણી	૧.૨૬૨ „
‘ કેઝીન ’ (<i>casein</i>)	૦.૭૦ „
દુધ માંહેલો મીઠાસ	૦.૨૧ „
ખારાસ	૦.૭૦ „

૧ રતલ.

માખણનું દુધ (*Butter Milk*)—દુધને વજોવીને તેમાંથી ચીકાસદાર ભાગ કાઢી લીધા પછી જે દુધ રહે છે તેને માખણનું દુધ (*Butter Milk*) કહે છે. તે પીવામાં હોજરીને થંડક મળે છે. પીવામાં ગુણુકારક છે. જેમનું શરિર તવાતું હોય તેને એ દુધ ગુણુ કરે છે. કેટલાક ફેફસાંના દરદો ઉપર એ દુધ આપવામાં આવે છે.

માખણમાં ભેળસેળ (Adulteration Of Butter)—એક વખત એવો હતો કે માખણમાં બીજી કાષ્ઠી ચીજ કરતાં વધારે ભેળસેળ થતી હતી. માખણમાં મૂખ્ય કરીને તાવેલી ચરબી ભેળાય છે. કસાઇ પાસેથી ચરબી લાવીને ચોક્કસ રીતે માખણમાં અગાઉ બહુ ભેળવામાં આવતી હતી. હાલ સરકારના નિયંત્રણથી માખણમાં એટલો ઘોંટાળો થતો નથી. વેલાતી સસતાં માખણના દાખલામાં કેટલીકવાર ખરાં માખણને બદલે બનાવતી માખણ આવે છે, જે બનાવતી માખણ ફક્ત ચરબીમાંથી બનાવેલું હોય છે.

બજારમાં માખણને મળતી કેટલીક ચીજો જેવી કે ‘બટરઆઇન’ (butterine) ખુલ્લાં નામથી વેચવામાં આવે છે. તે જો કે ખાવામાં સારું નથી, તે છતાં તે ખાધાથી જીંદગીને જોખમ રહેતો નથી.

માખી (Flies)—ખાવાની વસ્તુ ઉપર બનતાં સુધી માખી એસે નહીં તેમ કરવું, કારણ કે માખીઓ મારફતે કેટલાંક દુઃખના જીવ જંતુઓ આપણને લાગુ પડે છે. માખીઓ ખરાબ જેરી વસ્તુ ઉપર એસી આવીને પછી ખાવાની ચીજો ઉપર એસે છે, અને તે ખાવાની વસ્તુ આપણાં શરિરમાં જાય તો તેથી બગાડો થાય છે. ઘરમાં ઘણી માખીઓ ભમતી ફરે તો તેને દુર કરવાના ઉપાય લીધેલા ફેક્ટ કહેવાય નહીં. મચ્છરો પણ માખીની માફક દુઃખના જીવ જંતુઓનો ફેલાવો કરે છે.

માછલી-ખોરાક તરીકે (Fish As Food)—માછલીની ઘણી જાત છે. જુદા જુદા દરીઆમાંથી મળતી માછલીઓના દેખાવ અને સ્વાદમાં ફરક રહે છે. ઘણીખરી બધી માછલી ખાઈ શકાય છે, પણ કેટલીક માછલી જેરી આવે છે. ગોસ્ત કરતાં માછલી પાચન થતાં વધારે વખત લાગે છે. ગોસ્ત જેટલી માછલીમાં શક્તી પણ નથી. ઘણીક માછલીઓમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે, મુખ્ય કરીને ‘કોડલીવર ઓઇલ’ ‘કોડ’ નામની માછલીના કલેન્ડરું તેલ છે. ખારાં પાણીની માછલી જલદી પાચન થાય છે, અને જલદી કાઢી જતી નથી. સુકી માછલી ખાવાને માટે સારી નથી.

માછલી અને માણસનું ભેજું (Fish and the Brain)—
સાધારણ લોકમાં એવો ખ્યાલ છે કે માછલીમાં ‘ ફોસ્ફરસ ’ (phosphorus) આવે છે તેથી એ ખાધાથી મગજને શક્તી આવે છે, અને મગજ ચાલાક બને છે. એ તો ખરું છે કે માછલીમાં ‘ ફોસ્ફરસ ’ રહે છે, અને માછલી ખાધાથી લોહીમાં ‘ ફોસ્ફરસ ’નું થોડું તત્વ ભેળાય છે, પણ હજી એમ પૂરવાર થયું નથી કે માછલી ખાધાથી મગજની ઓછી થયેલી શક્તી વધે છે. એક જાણીતો અમેરીકન ડાક્ટર એ વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

“અનુભવ ઉપરથી પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે માછલી ખાધાથી મગજની ચાલાકી વધતી નથી, એટલુંજ નહીં પણ માછલીની થોડા વખતની અને હમેશા સુધીની અસર તદ્દન ઉલટીજ છે. માછલીમાં ઉંઘ લાવવાની અસર છે. દરરોજનો ખોરાક મુકી દઇને માછલી ઉપરજ થોડોક વખત ગુજરાન કરવાથી માણસ પડશે કે માછલી ખાધાથી આખો દિવસ ઝુંકણમાં અને સુસ્તીમાં પસાર થશે. બીરનું ગ્લાસ પીધાથી જેવી અસર થાય છે તેવી અસર માછલી ખાનારને થશે; અલબત્તાં એ અસર ચાલુ રહેતી નથી. મારા પોતાના અનુભવ ઉપરથી તેમજ જેઓએ એ બાબતની તપાસ લીધી છે તેઓની એ વિષે ખાતરી થઇ છે. મારા એક તાલીમ-બાળ ધરાહકે દસ દિવસ સુધી મુખ્ય કરીને માછલીનો ખોરાક લીધો, ત્યારે તેને એટલી તો ઉંઘ અને ઝુંકણ આવ્યા કીધી કે તે પોતાના કામ ઉપર બરાબર ધ્યાન આપી શક્યો નહીં. જો ફક્ત માછલીજ ખાવામાં આવે ને આખા દિવસમાં બીજી કશી ચીજ નહીં ખવાય, તો ચાલુ ઝુંકણ આવે છે. જ્યાં જોશો ત્યાં માછીઓ ઉઘણસી રહે છે તેનું કારણ તેઓ માછલીનો વધારે ઉપયોગ કરે છે તે છે. ઉત્તરે ‘આઇસલેન્ડ’ (Iceland) ના મુલકમાં જ્યાં મુખ્ય માછલી ઉપર ગુજરાન ચાલે છે, ત્યાંના લોકો ઉઘણસી અને આળસુ રહે છે. મારા ધાર્યા પ્રમાણે માછલીમાં ‘ ફોસ્ફરસ ’ છે તેથી એવી અસર થાય છે.”

માછલી-સુકી (Dried Fish)—ન્યાં માછલી નથી મળી શકતી ત્યાં મીઠાંમાં સુકવેલી માછલી વાપરવામાં આવે છે. ધણીવાર તાજી માછલી કરતાં ચોક્કસ સુકી માછલીઓ સ્વાદ આપે છે પણ એટલું ખરું છે કે સુકી માછલી ખાવામાં સેહલાઇથી જરૂર પડે શકતી નથી, તેમજ એ ખાધાથી ચામડીના દરદ લાગુ પડે છે.

માણસનું કદ, જીવો, કદ માણસનું.

માણસનું શરિર (Human Body)—એક ૧૫૪ રતલના શખ્સના શરિરનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તે આખું શરિર નીચલા પદાર્થોનું નીચે જણાવેલા પ્રમાણમાં બનેલું માલુમ પડશે:—૭

	રતલ	આઉંસ	ગ્રેન
પાણી. (Water)...	૧૧૧	૦	૦
જેલી પદાર્થ (Gelatine)...	૧૫	૦	૦
ચરબી (Fat) ...	૧૨	૦	૦
સફેદી (Albumen) ...	૪	૩	૦
Fibrin...	૪	૪	૦
Phosphate of Lime ...	૫	૧૩	૦
Carbonate of Lime ...	૧	૦	૦
Fluoride of Calcium...	૦	૩	૦
Chloride of Sodium ...	૦	૩	૩૭૬
Chloride of Potassium	૦	૦	૧૦
Sulphate of Soda ...	૦	૧	૧૭૦
Carbonate of Soda ...	૦	૧	૭૨
Phosphate of Soda ...	૦	૦	૪૦૦
Sulphate of Potash ...	૦	૦	૪૦૦
Peroxide of Iron ...	૦	૦	૧૫૦
Phosphate of Potash ...	૦	૦	૧૦૦

Phosphate of Magnesia ...	°	°	૭૫
Silica	°	°	૩૦
	_____	_____	_____
જુમલે...	૧૫૪	°	°

માણસનું વજન, જુવો વજન માણસનું.

માતાની નોંધપોથી (Mother's Note Book)—એક વિદ્વાન ડાક્ટર દરેક માતાને પોતાનાં દરેક છોકરાં વિષે નિચે પ્રમાણે 'નોટ' રાખવાની સુચના કરે છે. અલખતાં, એમ જે કરવામાં આવે તો તેમાં ફાયદો છે:—

(૧) જન્મની તારીખ, વાર, કલાક.

(૨) દુધ ધાવવાથી બચ્ચાંને શું શું થયું તેની બારીક વીગત. માતાનું દુધ માફક આવતું હતું કે નહીં, દુધ બચ્ચાંની છાતી ઉપર ટકતું હતું કે નહીં, વગેરે વગેરે બારીકમાં બારીક વીગત લખવી.

(૩) જેટલો વખત બચ્ચું ધાવ્યું તેટલા વખતમાં તેને શું શું દુઃખ થયું અને તેના ઉપાયો શા શા કીધા તેની વીગત.

(૪) પેહલો દાંત આવે તેની નોંધ. પેહલાં દાંત ક્યારે આવ્યા, ખીલીવાલા દાંત ક્યારે પુટ્યા અને દાંત આવતી વખતે ક્યાં ક્યાં દુઃખ થયાં, તેની વીગત. બચ્ચાંની છાતી, પેટ, અને આંખ ઉપર દાંતની કેવી અને કેટલી અસર થઈ તેનું વીગતવાર વર્ણન.

(૫) બચ્ચાંને ધાવતું છોડવવાનો વખત. તેમ કરતાં નહેલી મુશ-કેલીનું વર્ણન. પેટ છુટી જાય, અથવા અંગ નાખી દે, તેની સઘળી હકીકત.

(૬) ચાલવા માંડે તે વખતની નોંધ. કેટલી ઉંમરે ચાલે છે તેની નોંધ. ચાલતાં શીખવામાં મુશકેલી પડી કે સેહલાઈથી ચાલ્યું, તેની સઘળી હકીકત.

(૭) સહીઅડ ક્યારે મુકાવ્યા, અને તે બરાબર ઉઠ્યા કે નહી, અને બચ્ચાંની તખીઅત તેટલા દિવસ કેવી રહી, તેનું વીગતવાર વર્ણન.

(૮) દાઢ આવે તે વખતની હકીકત.

(૯) સાતમે વરસે ફરીથી દાંત આવે છે તે વખતે થયલું દુઃખ અને હાડમારીનું વર્ણન.

(૧૦) ગોવર, સહીઅડ, અછબડાં વગેરે આવ્યું હોય તેની હકીકત.

(૧૧) બચ્ચાંની વધનું વર્ણન. થોડે થોડે વખતે બચ્ચાંની લંબાઇ, જાડાઇ માપવી અને તે લખી રાખવાં. એની સાથે કાંઇ અકસ્માત થવાથી બચ્ચાંની વધમાં નડતલ થઇ હોય તે પણ લખી રાખવું.

(૧૨) એ ઉપરાંત ખીજું કાંઇ દુઃખદરદ થાય તેનું તુલોતવીલ વર્ણન. સાધારણ ખીમારી અને સાધારણ તખીઅત કેવી રહે છે તે સંઘળાંની નોંધ રાખવી.

આવી રીતની નોંધ મોટપણે કોઇ મોટાં દુઃખમાં ડાકટરને ઘણી કીમતી થઇ પડે છે એમાં કશો શક નથી.

માથાનો દુઃખારો—(Headache) માથાનો દુઃખારો ઘણુંખરું મગજને ઘણી મેહુનત આપવાને લીધે થાય છે. એનો અટકાવ એજ છે કે જેમ અને તેમ મગજને મેહુનત આપી આપવી. માથું ખીજાં કારણોથી પણ દુઃખે છે. છાકટ માણસનો દારૂ ઉતરી ગયા પછી માથું દુઃખે છે. જેમનું કલેબું અથવા હોજરી બગડ્યાં હોય તેનું માથું પણ દુઃખે છે. તાવ આવે છે, સારે પહેલાં માથું દુઃખવા માંડે છે. એ સંઘળી વખતે મગજને ઠંડક આપવી જરૂરની છે. માથાને જેમ અને તેમ ઠંડુ રાખવું તેમાંજ ફાયદો છે. જો તાવમાં માથું દુઃખે તો કોલનવાટર પાણી લગાડવું. જો હોજરી અથવા કલેબું બગડ્યું હોય અને તેથી માથું દુઃખે તો બનતાં સુધી જીલાબ લઇને કોઠો સાફ કરવો, અથવા ઉલટી કરવાનો ઉપાય કરવો. કેટલાંક લોકોની શરિરની નબળાઇથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ

નળ્યાં પડે છે તે તેથી તેમનું હરદમ માથું દુઃખે છે. એનો ઉપાય ફક્ત એજ છે કે મગજને તાકાત આવે તેમ કરવું.

માંસ—(Meat)—માંસના ખોરાકના તત્વોથી શરિર પુખ્ત થાય છે. અને શરિરને જોષતા તત્વો માંસમાંથી મળે છે. પણ જુદાં જુદાં માંસમાંથી પ્રમાણ વધતું ઓછું મળે છે, નિચલા કાઠા ઉપરથી માલુમ પડશે કે સો ભાગ માંસમાંથી સેંકડે નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે:—

માંસનું નામ.	મગજને શક્તિ આપનારો તત્વ.	સ્નાયુ અને જ્ઞાન તંતુને શક્તિ આપનારો તત્વ.	ગરમી આપનારો તત્વ અથવા ચરબી.	પાણી.
વાછરડાનું માંસ.	૫.૦	૧૬.૦	૧૬.૫	૬૨.૫
ગાયનું „	૫.૦	૧૫.૦	૩૦.૦	૫૦.૦
બકરાનું „	૩.૫	૧૨.૫	૪૦.૦	૪૪.૦
ધેટાનું „	૩.૫	૧૧.૦	૩૫.૦	૫૦.૫
કુકરનું „	૧.૫	૧૦.૦	૫૦.૦	૩૮.૫

ઉપલા કાઠા ઉપરથી માલુમ પડે છે કે કુકરના ગોસ્તમાં ચરબી વધારે હોય છે અને તેથી શરિરને ગરમી વધારે મળે છે, પણ તેમાં મગજને શક્તિ આપનારો તત્વ સૌથી ઓછો રહે છે. મગજને શક્તિ આપવા માટે ગાયનું ગોસ્ત સૌથી સરસ છે.

મહેનતુ માણસને માંસના ખોરાકની ઘણી જરૂર છે. ઠંડીના મુલકામાં માંસનો ખોરાક તરકારીના ખોરાક કરતાં વધારે જોષ્ય છે.

માંસના કીડા, જીવો કીડા માંસના.

• **માંસ વધારનારો ખોરાક—(Flesh-forming Foods)**
હિસ્ટોલોજી શાસ્ત્ર પ્રમાણે જે વસ્તુમાં ‘આલબ્યુમન,’ ‘કેઝીન’ અને ‘ફેબ્રીન’ (albumen, casein, and fibrine) હોય તે ખોરાક ખાવાથી માંસ વધે છે. એ ત્રણે તત્વો ફલફલાદી અને જનવરોના ગોસ્તમાં તહેરવાર પ્રમાણમાં મળે છે. પાંઉમાં ‘ફેબ્રીન’ છે તેથી પાંઉ ખાવાથી માંસ વધે છે. જનવરોના ગોસ્તમાં, પક્ષીઓના ગોસ્તમાં, અને માછ-

લીમાં 'ફેબ્રીન' છે, એટલે એથી માંસ વધે છે. ઇંડાની સફેદીમાં 'આલ્બ્યુમન' છે, તેમજ જનવરોના લોહીમાં પણ એ તત્વ છે. દુધમાં 'કેઝીન' છે તેથી દુધ પીવાથી માંસ વધે છે.

માંસના ખોરાકની હિમાયત (Advocacy for Animal Food)—ડૉક્ટર લેનકેસ્ટર, જે ખોરાકની બાબતમાં એક સત્તા સમાન લેખાય છે તે નિચે પ્રમાણે કહે છે :—“ હું મનુષ્યને માટે ભેગા ખોરાક (એટલે માંસ અને તરકારી) ની હિમાયત કરું છું. કેટલાકો કહે છે કે, માંસનો ખોરાક તદ્દન નહીં લેવો, અને તેમ કરવા માટે કારણ આપે છે કે માંસ ખાવું નિતીથી વેગળું છે અને જીવ લેવો તેમાં દુષ્ટપણું સમાયલું છે. હું ધારું છું કે એમ માનવું એવકુશાલ ભરેલું છે, કારણ કે જે પરમેશ્વરે ચોક્કસ જનવરો પેદા કર્યાં છે તેઓ તરકારીના ખોરાક ઉપર બીલકુલ જીવી શકતાંજ નથી અને તેમને ખુદરતે એવી રીતે સરજ્યાં છે કે નાના જનવરો જે ખેતરમાં ચરે અને ઘાસચારો ખાય, તેમનો શેકાર કરીને તેઓ જીવે. વાઘ અને સીંહ શેકાર ઉપરજ જીવે છે, અને તે ઉપરથી મને લાગે છે કે માણસ જો પોતાના ખોરાકને માટે નાનાં પ્રાણીઓને મારે તો તેમાં દુષ્ટપણું અને અનિતીપણુંનો વાંક લાગુ પડતો નથી. વળી માણસના શરિરની રચના ઉપરથી પણ હું પુરવાર કરી શકીશ કે માણસને બંને ખોરાક માટે પરમેશ્વરે બનાવ્યું છે. વાઘ સીંહના દાંત જોશો તો તેમનાં જડબાં એવી રીતે બનાવ્યાં છે કે તેઓ ફક્ત કરડી શકશે. તેમનાં જડબાં કાતરની માફક માંસ તોડી શકે છે. હવે ઘોડાનું મોઢું તપાસતાં માણસ પડે છે કે તેનું નિચલું જડબું એક બાજુથી બીજી બાજુ હાલે છે અને તેના દાંત અણીઆળા નહીં પણ પોહળા અને ચપટા હોય છે, અને ઘોડો પોતાના દાંત વતી ઘાંટીમાં દળે તેમ ખોરાક દળે છે ને ચાવે છે. હવે જો માણસનું જડબું તપાસીશું તો માણસને કેટલાક અણીઆળા દાંત છે જે વાઘ અને સીંહના દાંતને મળતા આવે છે ને તેથી માંસ કરડીને તોડી શકાય છે; પણ માણસને

વળી પોહળા દાંત પણ છે, જે વતી તે ચાવીને દળી શકે છે. તે ઉપરથી ખુદરતની મતલબ તદ્દન ખુલ્લી થાય છે કે માણસને માંસ અને તરકારી બન્નેની જરૂર છે. માંસની વીરૂદ્ધ ખેલનારાઓ વિદ્યાની નજરે જોતાં માંસનો ખોરાક ધણો લે છે. તેઓ દુધ પીએ છે, માખણ ખાય છે, અને ઈંડાં પીએ છે, એ સઘળો ખરેખર જોતાં માંસનો ખોરાક છે, કારણ કે એમાં માંસનો તત્વ છે એમાં તો કશો શક નથી. ભાજી તરકારી ખાનારાં દુધ, ઈંડાં, માખણ, ઘી નહીં લે તો તેમની તનદરોસ્તી ટકે નહીં. માટે એક રીતે તપાસતાં તેઓ માંસનો ખોરાક ખીજી રૂપમાં લે છે એ તો નક્કી છે.”

મહાન પુરૂષો અને ખોરાક (*Food For Brain Workers*)

માહાન પુરૂષોમાંનો મોટો ભાગ, નાટક તખ્તાના ખેલાડીઓ, ફિલસૂફો, લેખકો, ભાષણ કર્તાઓ, કાયદા ઘડનારાઓ, લડવૈયાઓ, શોધકો અને ભેજી કસીને દુન્યામાં કાંઈખી નવા વિચારો દરશાવનારાઓનો મોટો ભાગ ટેબલ ઉપર રકાખીઓ ઉપર હાથ મારીને રકાખી સાફ કરવામાં બહુ કુશળ માલુમ પડ્યા છે. એવાઓને પુડીંગ, મીઠાઈ, પેસ્ટ્રી વગેરે બહુ ભાવે છે. ભેજી કસનારાઓને ગોસ્ત ઉપર બહુ ભાવ હોય છે. વળી કેટલાકો વાઘન અને દારૂના ગ્લાસો ઉઠાવવામાં પણ બહુ કુશળ રહે છે. મીતાહારી અને થોડું ખાનારાઓ તેમનામાં અપવાદ તરીકે ગણાય છે.

મીતાહારીપણું (*Temperance*)—દારૂ પીવાથી કાંઈ ફાયદો થતો નથી એ સિદ્ધ થયલી ખીના નિયતી વાતચીત ઉપરથી માલુમ પડશે. ‘હાકટપણું’ અટકાવવાની નેમથી વેલાતમાં અગાઉ એક કમીશન બેઠું હતું તેની આગળ ‘સર વીલીઅમ ગલ્લ’ નામના સત્તાધીકારી પુરૂષની જીખાની નિચે પ્રમાણે છે:—

જૉ—“હું ધારું છું કે જેઓ થાકી ગયા પછી દારૂનું એક ગ્લાસ પીએ છે, તેઓ જો તેને બદલે એક ગ્લાસ પાણી પીએ તો વધારે સાફ, અથવા પાણી નહીં પીએ ને કાંઈ ખાવાનું લે તો સાફ. પાણી અથવા ખોરાકથી જે ફાયદો થાય છે તેના જેવો ફાયદો દારૂથી થતો નથી.”

સૌ—“જો કોઈ એક માણસ થાકી ગયો હોય તો તેને કયો ખોરાક લેવો જોઈએ દારૂ પીવાની ગરબી સરે ? ”

જૌ—“હું પોતે જ્યારે થાકી જાઉં છું ત્યારે મારો ખોરાક ઘણો સાદો છે. દારૂ પીવાને બદલે હું દરાખ (raisins) ખાઉં છું. આજ ત્રીસ વરસ થયાં હું એમ કરું છું અને મને તેથી એનો અનુભવ પુરતો છે.”

સૌ—“એ તમારો અંગીત અનુભવ છે કે કોઈ બીજાના મોંઢે સાંભળીને કહ્યો હોય ? ”

જૌ—“એ મારો અંગત અનુભવ છે. મેં મારા અંગત દોસ્તદારોને એવી ભલામણ કરી છે. અલબત્ત એ કાંઈ ઘણાં માણસોનો અનુભવ કહેવાય નહીં, પણ હું માનું છું કે હું કહું છું તેમ કરવું સારું છે.”

સૌ—“હંડીમાં દારૂનું ગ્લાસ પીવાથી અંગમાં ગરમી આવે છે એમ લોકો માને છે તે વિષે તમે શું કહ્યો છો ? ”

જૌ—“એ એક ખોટો ખ્યાલ છે.”

સૌ—“ડાક્ટર બ્રનટન કહે છે કે હંડીમાં દારૂ પીવાથી ગરમી આવતી નથી, ઉલટી હંડી વધારે લાગે છે એ ખરું કે ? ”

જૌ—“મને લાગે છે કે તે ખરો છે.”

સૌ—“હંડીમાં દારૂ પીવાથી લોહી નસોમાં ઘસારો કરીને પછી થોડી વારમાં હંડું પડે છે એમજ એનું કારણ કે ? ”

જૌ—“હા, દારૂને બદલે ખાવાનું લેવામાં ફાયદો છે. હું જ્યારે થાકી જાઉં છું ત્યારે દરાખ ખાઉં છું અથવા કોડલીવર ઓઇલ પીવું છું.”

સૌ—“ત્યારે ખરી ગરમી અને ગરમી લાવવી એ બેમાં ફરક છે ? ”

જૌ—“હા.”

મીલનું કારડીંગ ખાતું (Carding In Mills)—મીલના કારડીંગ ખાતામાં ૩ સાફ કરતી વખતે ઘણો કચરો ઉડતો રહે છે, તે માટે એ ખાતાનાં માણસોના દમમાં એ કચરો જાય નહીં તેની ઘણી

સંભાળ રાખવી જોઈએ. મુખ્ય કરીને તે ખાતામાં હવાની આવજવ વધારે જોઈએ અને તે કચરો દમમાં નહીં જાય તે માટે પવનની ચોક્કસ ગોઠવણ કરવી જોઈએ. નહીંતો ત્યાં કામ કરનારાંઓમાંના મોટા ભાગના ફેફસાં બગડ્યા વીના રહે નહીં.

મુસાફરી પગરસ્તે (Travelling On Foot)—ઝાડપાન અને ખણીજ પદાર્થની શોધમાં ધણાઓ પગે મુસાફરી કરે છે. તેમના શરિરને અલ્પજતાં ધણી સારી કસરત થવી જોઈએ. એવી મુસાફરી કરનારાઓએ પોતાની શક્તિ ઉપરાંત જીવ ઉપર જખરદસ્તી કરવી નહીં. જે લોકને ચાલવાની આદત નહી હોય તેઓએ એવી મુસાફરી માથે લેવી નહીં. ઘણી વાર કેટલાક જુવાનીઓ ઉછાછળા બનીને લાંબી મંજલ કરવાનું માથે લે છે, પણ તેની અસર પાછળથી માલુમ પડે છે અને ઘણીવાર તેથી નુકસાન એવું થાય છે કે તેમાંથી તેઓ સાળ થતા નથી.

મુળો (Radish)—મુળો જમીનમાં ઉગે છે. મુળાની ઘણી જાત આવે છે. એ કુમળા હોય ત્યારે ખાવામાં સારા છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ખીલકુલ નથી. ફક્ત પાણીનો ભાગ અને શાખા અને તીખાસ સિવાય બીજું કશું એમાં નથી. ઘરડા મુળા ખાવા સારા નથી, કારણ કે તે હોજરીને માફક આવતા નથી. મુળાનાં પાતરાં ખાવામાં ઠંડાં છે.

મોઢું (Mouth)—મોઢામાં સ્વાદ રહે છે, તેમજ મોઢાંથી ચવાઇ શકાય છે. એ બેને લીધે મોઢું અગત્યનું છે. વળી આખા શરીર ઉપર મોઢું જેટલું દેખાવડું લાગે છે, તેટલો શરીરનો બીજો ભાગ દેખાવડો લાગતો નથી. વળી મોઢાંથી અનેક પ્રકારનું કાર્ય થાય છે: મોઢાંથી સ્વાદ લેવાય છે, ચવાય છે, ખવાય છે, પીવાય છે, બોલાય છે, ગવાય છે, થુકાય છે, અને મોઢાં વાટે દમ ખેંચાય છે. ટુંકમાં પાચનક્રિયા અને દમક્રિયા સાથે મોઢાંને મોટો સંબંધ છે. બે હોઠ, બે ગાલ, અને બે જડબાં, એક જીભ, તાળવું, દાંત અને દાઢ એ સઘળાં મોઢામાં સમાઈ જાય છે.

મોઠાં ઉપરનાં દાઢ (Freckles On The Face)—સફેદ ચામડીવાળા માણસોના મોં ઉપર રતાશપર અથવા કાળાશપર દાઢ પડે છે તે દુર કરવા માટે ઘણાં જાણુ તહેરવાર ફાંફાં મારે છે. એ દાઢ ઉપલી ચામડી ઉપરજ હોય તો એ દાઢના રંગ કહાડવાની કોશેશ કીધેલી વાજખી કહેવાય, પણ એ દાઢ ચામડીના નીચલા પડથી શરૂ થાય છે, અને તેથી ચામડી ઉપર જાગરા ઉઠાડીને ચામડી કાઢી નાખે નહીં ત્યાં સુધી એ દાઢ નીકળવા મુશ્કેલ છે, અને એમ કરવામાં દુઃખ અને આપદા છે. તેટલા માટે એવા દાઢને નહીં છેડવાની લલામણુ કરવામાં ડહાપણુ છે. એ દાઢ દુર કરવાનો એકે ઉપાય નથી અને જેઓ એ દાઢ દુર કરવાના ફાંફાં મારે તેનાં ફાંફાં ફેકટનાં સમજવાં.

મોહોત (End Of Life)—જીંદગીનો સાચો વપરાઈ વપરાઈને પોતાની મેજે બંધ પડે તેને મોહોત કહે છે અથવા તેને જીંદગીનો છેડો આવેલો કહીએ છીએ. અકસ્માતથી મોહોત આવે કિંવા કોઈના જાણુન હાથથી મોહોત આવે તેને અખુદરતી મોહોત કહીએ છીએ. જે ઉમરે પુગીને વખતસર મરણ પામે તે મોહોતને ખુદરતી મોહોત કહેવામાં આવે છે. જીખમરાથી આવેલું મોહોત પણ અખુદરતી કહેવાય છે. કાષ્ઠખી રીતે માણસ મરણ પામે છે પણ મુખ્ય કરીને શરિરમાંના ત્રણ ભાગમાંના એકનું બંધ પડવું મોહોત નીપજવે છે. એકતો માથાની ખોપરી ફાટવાથી મરણ નીપજે છે, બીજું તો ફેફસાં વાટે દમ ચાલતો બંધ થવાથી મરણ નીપજે છે. ફાંસી દીધાથી અને ગળું દાગવાથી અથવા પાણીમાં ડુબવાથી ફેફસાંનો દમ બંધ પડે છે; અને ત્રીજું, હૃદયમાં લોહી ફરતું બંધ થાય તો મરણ નીપજે છે. મગજ, ફેફસાં, અને હૃદય એ ત્રણડે જ્યાંસુધી સારી હાલતમાં હોય ત્યાંસુધી જીવ ચાલે છે. તેમાં હૃદય અને ફેફસાં એ બે તો જીવવા માટે જરૂર તનદરોસ્ત જોઈએ. એ બે ઉપર જીવવાનો મોટો આધાર છે. ખોપરી ફાટવાથી અથવા મગજ ઉપર અકસ્માત થવાથી આખરે હૃદય કે ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે અને મર-

ભુનું છેલ્લું કારણ એ એ ઉપરજ લટકેલું રહેછે, અને હૃદય કે ફેફસાં ચાલતાં બંધ થાય ત્યારે મગજમાં પણ લોહી ફરતું બંધ થાય છે.
(જીવો, મરણ.)

યાદદાસ્ત (Memory)—યાદદાસ્ત શક્તિ બધાંઓમાં એક સરખી હોતી નથી. તનદરોસ્ત શરિરવાળાંઓની યાદદાસ્ત શક્તિ જોરાવર રહે છે. અતી ઘણા અભ્યાસથી, તેમજ અતી ઘણાં વ્યસનમાં પડવાથી યાદદાસ્ત શક્તિ બિગડે છે. માણસની તાકાત ઘટે છે સારે પણ યાદદાસ્ત શક્તિ ઘટે છે. યાદદાસ્ત સાચવવી હોય તેઓએ જાનનળમાં પણ સહનશક્તી રાખીને બનતાં સુધી મગજને ઉત્કેરનારા પદાર્થો ખાવા નહી.

યુનાનીઓને માછલીના શોખ (*Fondness Of Fish Among Ancient Greeks*)—અસંખ્યા યુનાની આધરાઓ • માછલીના એટલા શોખીન હતા કે બદલજમી થાય કે તેથી મરણ નીપજે તો તેની પરવા ન કરતાં તેઓ દમ બાંધીને માછલી ખાતા હતા. એક જણને માટે, જેનું નામ ‘ ફીલોક્સીનીઝ ’ (*Philoxenes of Cythera*) હતું તેને માટે કહ્યું છે કે ડાકટરે તેને કહ્યું કે એટલી બધી માછલી ખાવાનું તમે છોડી દો, નહીતો એમાંથી તમારું મોહોત નિપજશે. તેણે જવાબ દીધો, ફિકર નહી, સારું થયું કે તમે મને મારા મોહોત વિષે ચેતવ્યો, જેથી હવે હું જેમ બને તેમ માછલી ખાધલઇશ, ને પછીજ મરીશ.

• રંગ (Colours)—આંખે રંગ જોવાથી મનને આનંદ ઉપજે છે. આકાશમાં, ખેતરમાં, ઝાડમાં, ફુલમાં અને જનાવરોને દીલે એવા સુંદર રંગો ખુદરતે મુક્યા છે કે તે જોઈને દુઃખી પોતાનું દુઃખ બેઘડી વીસરી જાય છે. ખુદરતમાં દરેક ઠેકાણે તહરેવાર રંગની વસ્તુઓ નજરે પડે છે તેથીજ ખુદરતની બલીહારીના વખાણુ આપણે ગાઇએ છીએ. બધું સફેદ, નહીંતો બધું કાળું હોત તો ખુદરત રમણીક લાગત નહીં. રંગોની

ઉત્તપન્તી અજવાળાંથી છે. આંખ નહીં હોય ને અજવાળું નહીં હોય તો રંગો દેખાયજ નહીં.

રંગ અને ગરમી, જુવો ગરમી અને રંગ.

રમ (Rum)—એ દારૂ ગોળમાંથી બનાવવામાં આવે છે. વેસ્ટ ઇન્ડીઝમાં જ્યાં ખાંડ બનાવવાના મોટાં કારખાનાઓ છે ત્યાં અને મુખ્ય કરીને જેમેકામાં રમ બને છે. સૌથી સરસ રમ ‘જેમેકા રમ’ છે. જેમ જુનો રમ તેમ સારો. ખજૂરમાંથી પણ રમ બનાવવામાં આવે છે.

રવાની કાંજી (Gruel Of Fine Flour)—આજરો માણસને અથવા સીક પડીને ઉઠેલાં માણસને રાતની વખતે ભારી ખોરાક આપવા કરતાં રવાની કાંજી આપવી સારી છે. એ સહેલાઈથી પાચન થાય છે. રવાની કાંજીમાં જોડે એ તો જરા ધી નાખવું. મધમધતી જોડતી હોય તો અંદર જાયજળની લુકી નાખવી. ચોખાના આટાની કાંજી પણ પીવામાં ઠંડી અને તાકાત બક્ષનારી તેમજ સહેલાઈથી પાચન થનારી છે.

રાઇ (Mustard)—રાઇના દાણા સફેદ તથા કાળા પણ આવે છે. ઠંડીના મુલકોમાં ખાણા સાથે રાઇ વપરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ ઇંગ્લેન્ડે ટેબલપર રાઇ વાપરે છે. એથી હોજરીમાં ગરમી આવે છે, તેમજ એ ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરે છે. રાઇથી પસીનો તેમજ પીસાબ છુટે છે તેથી પણ એ અગત્યની વસ્તુ છે. કાળી રાઇના દાણા ઘોળી રાઇ કરતાં નાના હોય છે. રાઇ દળેલીજ વાપરવી. રાઇનું તેલ પણ નિકળે છે અને તે દવામાં વપરાય છે. સરદી તોડવા માટે રાઇનું પ્લાસ્ટર શરિરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર ડાકટર મારવા કહે ત્યારેજ વાપરવું. દળેલી રાઇમાં આટો અને હળદ ભેળવામાં આવે છે તેથી બળદ રાઇ લેતી વેળા સંભાળમાં રહેવું.

રાઇના દાણા (Mustard Seeds)—એક ડાકટર લખે છે કે:—“રાઇ ધણી સાધારણ વસ્તુ છે તેથી તે ગમે તેમ વાપરવી નહીં જોઇએ. એક જણે એક પુસ્તક લખ્યું હતું તેમાં તેણે એવી ભલામણ

કીધી હતી કે જેઓને ખોરાક પચતો નહીં હોય તેઓએ બદલનમી દૂર કરવા રાઇના આખા દાણા ગળવા. એવકુદ માણસોની દુન્યામાં ખોટ છેજ નહી, અને તેથી આ લક્ષામણ પ્રમાણે ધણાએ કીધું. એક દરદીને ત્યાં મને બોલાવવામાં આવ્યો. તે દરદી રાઇના આખા દાણા ગળવાથી મરણની અણી ઉપર હતો. તે આખરે મરણ પામ્યો, અને જ્યારે અમે તેને ચીરી જોયો, ત્યારે રાઇના આખા દાણા તેનાં આંતરડામાંથી નિકળ્યા. કેટલાક રાઇના દાણામાંથી જાણે ઝાડ ઉગે તેમ ફણગા પુટયા હતા, અને હું ધારું છું કે તેથીજ તેનું મરણ નિપજ્યું હતું.”

રાંધણકળા (*Art of Cooking*)—જો એક જંગલીને સુધરેલા દેશમાં પકાવેલાં ભોજનો આપવામાં આવે તો તે અતી અન્યથ થવા વીના રહેશે નહી, કારણ કે તે તો ફક્ત એટલુંજ જાણે છે કે ભૂખ લાગે ત્યારે કોઇપણ પક્ષી કે જાનવરનો ભોગ લઇને તેનું માંસ કાચું ખાઇ જવું.

રાંધણકળાના ફાયદા—રાંધણકળાથી આપણી ઇંદ્રીઓને ખેંચાણ થાય છે. એથી ફક્ત ભૂખ તમ થાય છે એટલુંજ નહી પણ વળી સરસ પકવાનો જોઇને આંખને તાઢક મળે છે અને નાકને સારા વાસ આવે તેથી જીવ ખુશ થાય છે. વળી રાંધણકળાનો બીજો એક ફાયદો એ છે કે કાચા પદાર્થો રાંધતી વેળા સાફસુદ્ધ કરવામાં આવે છે તેથી તેમાં જે નહી ખાવા લાયક ભાગ હોય અથવા નકામો ભાગ હોય તે કઢાડી નાખવામાં આવે છે. ગોસ્ત અને માછલી સમારવા પછી રાંધવામાં આવે છે, તેમજ તરકારી અને કુટ છોલવાથી અને સાફ કરવાથી ધણો ફાયદો થાય છે. પકાવેલા પદાર્થો ખાવાથી પાચનશક્તિને પણ ફાયદો છે. ભુજવાથી, બાફવાથી, સીજવવાથી, તળવાથી ગોસ્ત માછલી વધારે સેહલાઇથી જરપત થાય છે. પકવાનો બનાવવામાં તહેરવાર બીજો તેમાં નાખવામાં આવે છે તેમાં રાંધણકળાની ખુબી સમાયલી છે. વળી પકાવેલું ભોજન ખાવાનો બીજો એક ફાયદો એ છે જે તરતરકારીમાં જીવડા હોય છે તેનો રાંધતી વેળા નાશ થાય છે.

રાસ્પબેરી (Raspberry)—બધી નાની ફુટોમાં રાસ્પબેરીને પહેલી જગ્યા આપી શકાય. એ ખાવામાં બહુ સારી છે એમાં સહેજ ખાટો સ્વાદ રહે છે. એની જેલી અથવા જામ બહુ ગુણકારક છે.

રાસ્પબેરીના સરકો (Raspberry Vinegar)—સાધારણ સરકામાં રાસ્પબેરીની ફુટ નાખી હોય તો સરકામાં એનો ખવાસ ઉતરે છે. રાસ્પબેરીના સરકામાં પાણી ભેળીને તાવ આવતી હોય સારે અથવા ગળું સુઝી આવ્યું હોય સારે પીધું હોય તો ગુણ કરે છે.

રાસ્પબેરી વાઇન (Raspberry Wine)—રાસ્પબેરી અને સ્ટ્રોબેરીમાંથી બનાવેલો વાઇન દારૂ પીવામાં તેમજ સ્વાદમાં અને ખવાસમાં બહુ ઉત્તમ છે. પથરી અને પીસાબનાં દરદો ઉપર એ વાઇન બહુ ગુણ કરે છે. ગરમીના દિવસોમાં એ કંડો વાઇન પીવો બહુ મજાદાર આવે છે.

રેવંચી (Rhubarb)—એ દવામાં વપરાય છે.

રેહવાનું ઘર (Dwelling House)—ન્યાંસુધી ગંદીલા ભાડુતો મળે ત્યાંસુધી ગંદીલા ઘરો પણ મળે. એક ઝાકટરે પોતાના બાપણમાં નિચલી સુચના કીધી છે તે મુજબ દરેક શહેરની મ્યુનીસીપાલીટીએ અમલ કરવો જોઈએ. દરેક ઘર તપાસીને ધરવાળાને તેનું ઘર રેહવા લાયક છે એવી સરટીફિકેટ આપવી, જે સરટીફિકેટ જોઈને ભાડુતો ઘર લખાવે. વળી, દરેક મોહકા અને ધરોના રજીસ્ટર મ્યુનીસીપાલીટીમાં રાખવાં અને જે જે ઘરમાં કોઇપણ જાતનો દુષ્ટ રોગ ફેલાતો હોય તેની નોંધ તે ઘરની સામે નોંધતા જવું, જેથી કોઇખી માણસ કોઇખી ઘરની તપાસ મ્યુનીસીપાલીટીમાંથી મેળવી શકે, અને એક ચોક્કસ ઘરમાં જઈ રેહવું કે નહીં તેના નીવેડા ઉપર આવે.

રોસ્ટ કીધેલું ગોસ્ટ (Roasted Mutton)—કોઇખી ગોસ્ટ રોસ્ટ કરીને ખાવું સારું છે. રોસ્ટ કીધાથી ગોસ્ટનો કસ જતો નથી

ન્યારે ગોસ્ત 'બોઇલ' કીધાથી તેમાંથી કસ જતો રહે છે. રોસ્ટ કી-ધેલું માંસ નખળાં માણસો પણ પચાવી શકે છે.

રોગો ઉડતા, જીવો, ઉડતા રોગો.

લખનારાંને આંકરાં (*Writer's Cramps*)—અતી ઘણું લખનારાંને આંગળાંમાં આંકરાં આવવાનો લય રહે છે. આખો વખત લખ લખ કરવાથી તેમનાં આંગળાં એટલાં નખળાં પડે છે કે કોઇ વખત કલમ પકડાતી નથી ને આંગળાંમાં આંકરાં આવે છે. એ ઘણી ખરાબ નિશાની છે. એ જડમુળથી સારું થતું નથી. હાલના જમાનામાં લખનારાંને આંકરાં થાય છે ત્યારે હાથમાં વીજળી ચલાવવામાં આવે છે, ને તેથી આંકરાં નરમ પડે છે, પણ એ દુઃખ એક વખત લાગુ પડ્યું કે લખવાનું કામ જરૂર કરી કરવું જોઇએ.

પીઆનો વગ્નડનારને, ઘણું સીવનારને, સારંગી વગ્નડનારને, ટાઇપ રાઇટરને પણ આંગળાંમાં આંકરાં આવે છે.

લગન . (*Marriage*)—દરેક મરદ અથવા ઓરતે પુખ્ત ઉમરે પુઝ્યા પછીજ પરણવું. એમ ક્યાંથી જે છોકરાં અવતરે તે સારાં બાંધાના નિકળે છે. નાની ઉમરનાં જોડાંને ત્યાં અવતરતાં બાળકોની કાઠી નખળી રહે છે, અને તે નખળાં છોકરાંની માંદગીની વેડ કરવી બહુ ભારી પડે છે. મજબુત બાંધાવાળાં મરદોએ, જે તેમની આવક સારી હોય તો, પરણવું લાજમ છે, પણ જે ઓરત સાથે પરણવું હોય તેણી તનદરોસ્ત છે કે નહીં તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ, અને ત્યાર પછી બીજો વિચાર તેણીના સ્વભાવનો કરવો જોઇએ. એક સારા સ્વભાવવાળી તનદરોસ્ત ઓરત મળે તો તેથી વધારે કાંઇ જોઇએ નહીં.

લગન ખડીથી પીડતાં મારે (*Marriage For The Consumptive*)—જેઓને ખડી હોય તેઓએ પરણીને પોતાનો સંસાર બગાડવો નહીં. જે છોકરાં અવતરે તેને પણ વારસામાં ખડી ઉતરે છે.

વળી ખહીવાળાંઓ પરણીને લાંબી ઉમર કદી ભોગવી શકતાં નથી. તેમજ તેમની તબીયતમાં જલદીથી વધારે બિગાડો થાય છે. તેટલા માટે જેઓને ખહીનો રોગ હોય તેઓએ લગન કરીને સામી બોરકુવાલાને ફસાવવું નહીં, તેમજ પોતાની ઉપર આપદા વોહરી લેવી નહી.

લગન નબળી છાતીવાળાં માટે (Marriage For Weak Chests)—નબળી છાતીવાળાંએ જલદી પરણવું નહી. જોઈએ તો પુખ્ત ઉમરે પુગ્યા પછી પરણવું. નબળી છાતીવાળાં માઆપોને પેટે જે છોકરાં અવતરે તે પણ નબળાં આવે છે અને તે નબળાં છોકરાંઓ દુબળાં અને ખહીના રોગને જલદીથી આધીન થાય છે. ખીજા રોગ કરતાં છાતીના રોગ વારસામાં જરૂર ઉતરે છે.

લવંગ (Cloves)—‘મોલકા’ ટાપુઓમાં પહોલવહેલા લવંગ શોધી કહાડવામાં આવ્યાં. લવંગના છોડવા ઉપર ડાંખલીના છેડે લવંગના ઝુલ ઉગે છે. પહેલાં તે સફેદ હોય છે, પછી તે લીલાસ પકડે છે અને છેવટે લવંગ થવા આવે ત્યારે તે લાલ અને કઠણ થાય છે. જ્યારે એ ઝુલો સુકાય છે ત્યારે પીલાસ પકડે છે અને તે પીલાસ રહેતે રહેતે કાળો ભુરો રંગ પકડે છે. લવંગ તીખાં રહે છે અને એમાંથી તેલ પુષ્કળ જથ્થામાં નિકળે છે. લવંગની ઘણી જાત હોય છે. સૌથી સરસ પાદશાહી લવંગ (Royal Clove) આવે છે, જે કદમાં નાના અને વધારે કાળા હોય છે. લવંગના ઝુલ વાસ વગરના હોય છે. ગરમ મસાલામાં લવંગ વપરાય છે. એ ખાવામાં ગરમ છે.

લસણ (Garlic)—લસણ ભોજન પકાવવામાં વપરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શું, પણ આખા યુરોપ ખંડમાં લસણનો ખપ બોહળો છે. મુખ્ય કરીને ઇટલીમાં એ ઘણું વપરાય છે. ફ્રાન્સમાં લગભગ દરેક વાણીમાં લસણ વપરાય છે. ઘણા થોડા પ્રમાણમાંજ લસણ વપરાવું જોઈએ, અને લસણ કેમ વાપરવું તે દરેક રાંધનારે ખાસ શીખવું જોઈએ. ભૂમધ્ય સમુદ્રના કિનારા ઉપરથી ૯૦ સં ૧૫૪૮ માં લસણ

વેલાતમાં પહેલવહેલું દાખલ કરવામાં આવ્યું હતું. આપણને એનો ખપ છે તેના કરતાં આપણા વડવાઓ લસણ વધારે વાપરતા હતા. એ પહેલ વહેલું યુરોપખંડના દક્ષિણ ભાગમાં ઉગાડવામાં આવ્યું હતું.

નહારી હવા દૂર કરવાના એક ઇલાજ તરીકે લસણ વપરાય છે. છોલેલાં લસણના હારડા બનાવીને ઘેરમાં બારી બારણાં ઉપર ટાંગવાથી ઓરડાની ખરાબ હવા દૂર થાય છે. લસણ ગરમ છે અને તેથી લસણના તેલો કેટલાંક સરદીનાં દરદે! ઉપર વપરાય છે.

લાઇકર (Liqueur)—યુરોપમાં ઘણાં જલ્દદ દારૂ બનાવવામાં આવે છે તે અતરે હિંદુસ્તાનમાં મોઘી કીમતે મંગાવવામાં આવે છે. મોટાં ખાણાપર અને પૈસાવાળાઓની ટેબલ ઉપર જમી રહ્યા પછી ઉંચા ‘લાઇકર’ દારૂઓ ફેરવવામાં આવે છે, અને એવું કહેવામાં આવે છે કે એક નાનું ગ્લાસ ‘લાઇકર’ પીવાથી બધું ખાધેલું જરપત થાય છે પણ તેમાં ભુલ છે. એવા જલ્દદ દારૂની ટેવ પાડવાથી ‘પીધ્યું’ લાગવાની ટેવ પડે છે. વળી એ સઘળા દારૂઓ હોજરીને નુકસાનકારક છે.

લાકડાંનો કોલસો, જુવો, કોલસો લાકડાંનો.

લાગણીઓ, જુવો, જુસ્સાઓ.

લાંબી જીંદગીની પરિક્ષા, જુવો જીંદગી લાંબીની પરિક્ષા.

લીંબુ (Lemon)—એની છાલ, એનો રસ, અને છાલનું તેલ દવામાં વપરાય છે. છાલમાંથી ઘણું કીમતી તેલ નીકળે છે. લીંબુનો પમરાટ છાલમાં રહે છે. લીંબુના રસમાં ‘સાઇટ્રીક આસીડ’ નો મોટો ભાગ છે, અને લીંબુનો ગુણ એ સાઇટ્રીક આસીડને લીધેજ છે એમ ઘણાઓ ભુલથી માને છે. એ ઉપરાંત લીંબુમાં ‘પોતાશ’ના ખારો પણ રહે છે. લીંબુનું સરખત અને લીંબુનું ટીંકયર બનાવવામાં આવે છે. એની છાલ સુગંધી અને હોજરીને મજબુતી બક્ષનારી છે. રસ છે તે હોજરીને ઠંડક આપનારો છે અને ચામડીનાં દુઃખને મટાડનારો છે. લેમોનેડના કરતાં ગરમ પાણીમાં લીંબુની ઝીણી ઝીણી ચીપ નાખીને, તેમાં

ખાંડ ભેળીને પીધું હોય તો બંધ શીશીમાં મળતા લેમોનેડ કરતાં વધારે ગુણકારક અને સ્વાદદાર લાગે છે.

લીંબુનો રસ (Lemon Juice)—ચામડી ઉપર જે ‘સ્કર્વી’ (scurvy) નામનું દરદ થાય છે તે મૂખ્ય કરીને વાહાણુ ઉપર ધણો દેખાવ દે છે, અને તેના ઉપાય તરીકે વાહાણુ ઉપર લીંબુના રસનો અને ‘લાઇમ જુસ’નો બહુ ઉપયોગ થાય છે, પણ એ દુઃખ થતો ખોરાક નહીં લેવાથી થાય છે, માટે લીંબુનો રસ એ દુઃખ ઉપર આપવો એ કાંઈ બંધબેસતો ઉપાય નથી. તે છતાં કાયદા પ્રમાણે લાંબી મુસાફરીએ જતાં દરેક વેપારી વાહાણુવાળાએ લીંબુના રસનાં પીપો વાહાણુ ઉપર રાખવાં જોઈએ. કેટલીક વખત કપટાનો લીંબુના રસને બદલે લીંબુના રસની બનાવેલી ભુટ્ટી જે ‘સાઇટ્રીક આસીડ’ના નામથી વેચાય છે તે રાખે છે, પણ એ આસીડ નકામી છે.

લીલી દરાખ (Grapes)—એ ઘણી જાતની ઉગે છે. એ ઠંડી અને પુષ્ટીકારક છે અને ઘણી ખાધી હોય તો ઝાડો સાફ લાવે છે. જોલાખ લાવવો હોય તો એ દરાખ સહવારના પોહોરમાં ભૂખે પેટે ખાવી; એની છાલ અને ઠડીઆ થુકી નાખવા, કારણ કે એ સહેલાઈથી પાચન થતાં નથી. ગરમીના દાહમાં લીલી દરાખ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. પાકેલી દરાખ સારી, પણ કાચી અને ખાટી દરાખ ખાવી નહીં. જુદી જુદી ધરતીની દરાખનાં ગુણમાં ફરક રહે છે. મરડાવાળાં, ખઠીવાળાં અને પીત્તવાળાં દરદીઓને લીલી દરાખ ખાવાની ભલામણ થઈ શકે છે. ગુસબેરી કરતાં લીલી દરાખ બેવડો ફાયદો કરે છે.

લુ લાગવી, જુવો, તડકાની લુ.

લેમોનેડ (Lemonade)—પાણીમાં લીંબુનો રસ ભેળીને પીધો હોય તો તે તરસ મટાડવા માટે સારું પીણું કહેવાય. સોડાવાટરવાળાઓ જે લેમોનેડ બનાવે છે તે ઘણો પીવો સારો નથી, પણ તડકામાં ચાલી

આવ્યા પછી, અથવા જો ઘણી ગરમીથી પેટ આવતાં હોય, સારે એકાદ સીસી લેમોનેડ પીધો હોય તો ગુણ કરે છે.

લોઢાં ઘસવાં—લોઢાંના હથિયાર ઘસતાં જે રજકણો હવામાં ઉડે છે તે દમમાં નહીં જાય તેની બહુ સંભાળ રાખવી ઘટે છે.

લોઢાં ઘસનાર અને હાંફણ (Grinder's Asthma)—લોઢાં ઘસનારને ફેફસાંની હાંફણ જેવું દરદ લાગુ પડે છે. પેહલાં તેને સુકકો ઠાંસો થાય છે અને થોડો થોડો ચીકણો બહાગમ પડે છે, જે ઉપરથી કહેવાય છે કે તેનાં ફેફસાં ઉપર અસર થઈ છે. વખત જતાં તેનાં ફેફસાં બગડે છે અને તેનાથી દમ સહેલાઈથી લેવાતો નથી. કોઈ કોઈવાર તેની છાતી ઉપરથી થોડું લોહી પડે છે. જો તેવા વખતે તે લોઢાં ઘસવાનો ધંધો છોડી દે તો તેની હાલત સુધરવાની તક મળે છે. નહીં તો પછી ફેફસાંનો બગાડો આગલ વધે છે અને ફેફસામાં નાંકાં પડે છે, અને ખહીના બધાં ચિન્હો તેનામાં દેખાય છે. તેને તાવ આવે છે, ઉંઘ આવતી નથી, ગળાતો જાય છે અને તેનો દમ ચાલતો નથી.

જો હથિયારો પાણીમાં બોળીને ઘસવામાં આવે છે તેમાં એટલો જોખમ નથી. વિદ્યામાં આગલ વધેલા હાલના જમાનામાં હથિયાર સાંચાની મદદ વડે ઘસી શકાય છે અને તેમાં કામ કરનારના દમમાં લોઢાંની રજકણ જાય નહીં તેની ગોઠવણ કરવામાં આવી છે.

લૉન ટેનીસ (Lawn Tennis)—એ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગને કસરત મળે છે, અને વળી એમાં કાંઈ પણ જોખમ સમાયલો ન હોવાથી દરેક જણને, મરદ તેમજ ઓરતને, એ બહુ કાયદાકારક છે.

લોહી (Blood)—માણસના શરિરમાં લોહી વહે છે તે ઘાડી અને ભારી પ્રવાહી છે. ધોરી નસમાંથી વેહતું લોહી કીરમજી રંગનું હોય છે પણ નાની નસોમાંથી વેહતું લોહી જાંજુરા રંગનું દેખાય છે.

લોહીને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં માણસ પડે છે કે લોહીના પાણી જેવા ભાગમા રંગ રહેતો નથી પણ તેમાં લાખો રંગીન ઝીણા

દાણા હોય છે. આ દાણાને લીધે લોહીમાં રંગ દેખાય છે, અને તેથી ખુલ્લી આંખે લોહી રાતું જણાય છે.

માણસનું લોહી પાણી કરતાં ભારી છે. 'માણસનું' લોહી તેની ચોક્કસ વાસ ઉપરથી પરખાય છે, તેમજ ગાય, કુકર, ખિલાડી, વગેરેનું લોહી પણ વાસ ઉપરથી કહી શકાય છે.

લોહીના દાણા (Globules Of Blood)—ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લોહીમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જે દાણા દેખાય છે તે જુદાં જુદાં જનવરોમાં જુદાં જુદાં આકારનાં હોય છે, માણસનું લોહી તુરત તપાસી શકાય છે. દાખલા તરીકે લો કે કોઈ એકનું ખુન થયું છે, અને જે માણસ ખુની તરીકે શક ઉપર પકડાયો હોય તેની પાસેથી લોહીથી ખરડાયેલી છરી મળી આવી છે. પણ તે ખુની જે પોતાના બચાવમાં એમ કહે કે છરી ઉપરના લોહીના દાઘ ફક્ત મરઘીનાં લોહીના દાઘ છે, તો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તે છરી ઉપરનું લોહી તપાસતાં સાચું શું છે તે તુરત જણાઈ આવે છે, કારણ કે માણસનાં લોહીના દાણા ગોળ હોય છે, જ્યારે મરઘીનાં લોહીના દાણા ઘાંઘાના આકારના હોય છે.

જે જનવર દોડધામ કરતું હોય અને તેનું લોહી બરાબર ફરતું હોય તેનાં લોહીમાં લાખો ઝીણા દાણા થાય છે, પણ જે જનવર સુસ્ત રહીને પડી રહેતું હોય તેનાં લોહીના દાણા કદમાં મોટા અને સંખ્યામાં થોડા રહે છે, દાખલા તરીકે દેડકા જે સુસ્ત પડી રહે છે તેનાં લોહીમાં મોટા દાણા ઘણી થોડી સંખ્યામાં થાય છે.

આપણુ, માણસ જાતના શરિરમાં દર પળે ૨,૦૦,૦૦,૦૦૦ દાણા લોહીમાં થાય છે અને દરપળે એટલા દાણા શરિરમાં મળી જાય છે.

લોહીનું ફરવું (Circulation Of Blood)—આખા શરિરમાં લોહીનું ફરવું ચાલુ રહે છે. ખોરાકમાંથી લોહી બને છે અને તેથી શરિરના ભાગોને પુષ્ટી મળે છે, તેમજ લોહીમાંથી શરિરને જોષ્ઠતી ગરમી મળે છે. ચોક્કસ ધોરણે લોહી આખો વખત શરિરમાં મુસાફરી કરતું જ

રહે છે. હૃદય એ એક જાતનો બંબો, છે જે શરિરમાં સધળે ઠેકાણે લોહીને સીપે છે.

‘હારવે’ નામના વિદ્વાને લોહીના શરિરમાં ફરવાની શોધ કીધી તે અગાઉ હૃદયનું કાર્ય શું હતું તેની ખબર લોકોને બરાબર હતી નહીં.

લોહીનું બંધાઇ જવું (Coagulation Of Blood)—શરિરમાંથી નિકળેલું લોહી ખુલ્લું રહેવા દીધું હોય તો બે ભાગમાં છુટું પડી જાય છે, એક પાણીવાળો ભાગ અને બીજો નફર ભાગ. નફર ભાગ પાણીવાળા ભાગમાં હીલતો અથવા તરતો દેખાય છે. એને આપણે સાધારણ શબ્દોમાં લોહી બંધાઇ ગયેલું કહીએ છીએ.

ધોરી નસોમાં તેમજ બીજા શરિરના ભાગોમાં જ્યાં સુધી તે ભાગો તનદરોસ્ત હાલતમાં હોય ત્યાં સુધી લોહી શરિરમાં કદી બંધાતું નથી. શરિરમાંથી બાહ્યર પડ્યા પછીજ લોહી જમીન ઉપર, પથર ઉપર, કાચ ઉપર અથવા કોઇ પણ વાસણમાં રાખ્યું હોય તો તે તુરતજ બંધાવા માંડે છે.

લોહીનો જથ્થો—મનુષ્યના શરિરમાં (Quantity Of Blood In Human Body)—માણસનાં શરિરમાં લોહીનો જથ્થો કેટલો હોય છે તેનું બરાબર તોલ કરવું મુશ્કેલ છે. તે છતાં જે દેશોમાં ફ્રાંસી દેતા નથી, પણ ગુનેહગારોને ગરદન મારે છે તે દેશમાં આ અખતરો કરી જેવામાં આવ્યો છે. ખુનીને ગરદન મારવા અગાઉ તોલીને પછી ગરદન મારીને જેટલું લોહી શરિરમાં હોય તેટલું નિકળવા દઇને પછી છુટું શરિર અને માથું તોળીને, લોહી કેટલું વહી ગયું તેની ગણતરી કહાડવામાં આવી છે. તે ઉપરથી કહી શકાય છે કે એક માણસનાં શરિરમાં તેના વજનનો આડમો ભાગ લોહી હોયછે, એટલે જો એક માણસ વજનમાં એકસો રતલ હોય તો તેનાં શરિરમાં સાડાબાર રતલ લોહી હોય છે. આ ફક્ત એક અડસટો છે.

લોહીના વધારો (Excess Of Blood)—જેમના બદનમાં ઘણાં અતી લોહી હોય તેણે એમ નહીં સમજવું કે હું તનદરોસ્ત છું.

તેને ઘણા દુઃખ થાય છે તેમજ તેની જીંદગી હરપળે જોખમમાં રહે છે. તેને માથે લોહી ચઢી જવાની ધાસ્તી રહે છે; અથવા તેના બદન ઉપર સોજો આવવાની ધાસ્તી રહે છે; કેટલીક વાર તેમને કાંધ રસ્તે લોહી નિકળે છે. એનો ઉપાય બીજો કાંઈ નથી. જેનું અતીઘણું લોહી વધી ગયું હોય તેણે ખોરાક કમી કરવો. ગોસ્ત, મીઠાઈ, મેવા તેણે આજીવન ખાવા નહી, સાદો ખોરાક લેવો અને જેમ અને તેમ ચાલવું. તેણે જેમ અને તેમ પસીનો પડે તેમ કામ કરવું.

વજન માણસનું (*Weight of Human Body*)—કેટલાંક વર્ષો થયાં એવું પુરવાર થયું છે કે શરીરના વજન ઉપર શરીરની તન-દરોસ્તીનો ઘણો આધાર છે. અને તેટલા માટે કેટલાક ડાક્ટરો પોતાના ઘરાકોને વારંવાર તોલી જાય છે. રેલ્વે સ્ટેશનો ઉપર અને દવાવાલાઓની દુકાનો ઉપર માણસને તોલવાના સાંચા મુકેલા હોય છે, અને કેટલાંક જણ ત્યાં તોલાય છે અને પોતાનો વજન ડાગલ ઉપર તારીખ સાથે લખી રાખે છે, પણ તેઓમાંનાં ઘણાઓ એક બાબદથી અજ્ઞાન છે. માણસના શરીરના વજનને તેની ઉંચાઈ સાથે ઘણું લાગતું વળગતું છે, માટે પોતાની ઉંચાઈ જાણ્યા વગર વજન જાણવું ફેકટનું છે. કેટલાક નામીયા ડાક્ટરોએ તપાસ કરીને તનદરોસ્ત માણસની ઉંચાઈ સાથે વજન ભેગાં કરીને કોઠાઓ ઉપજાવી કાઢ્યાછે. અમે એક સત્તાપુર્વક કોઠો નીચે આપીએ છીએ, પણ સાથે એટલું કહીએ છીએ કે આ કોઠામાં જણાવેલા વજન સંપૂર્ણ કહેવાય નહી, પણ એ માત્ર અડસટો સમજવો. એમાં આપેલાં વજનથી એક બે રતલ વધતું કે ઓછું વજન હોય તો તેથી તેવું વજન ધરાવનાર આદમી તનદરોસ્ત નથી એમ ઉતાવળથી અનુમાન કરવું નહી:—

માણસની ઉંચાઈ.

વજન.

ફુટ. ઇંચ.

રતલ.

૫	૧	૧૨૦
૫	૨	૧૨૬

કુટ	ધ'ચ					૨તલ
૫	૩	૧૩૩
૫	૪	૧૩૯
૫	૫	૧૪૨
૫	૬	૧૪૫
૫	૭	૧૪૮
૫	૮	૧૫૫
૫	૯	૧૬૨
૫	૧૦	૧૬૮
૫	૧૧	૧૭૪
૬	૦	૧૭૮

વટાણા (Peas)—વટાણા, તે સુકવેલા હોય અથવા તાજા હોય, તે પણ ખાવામાં ઘણા પુષ્ટીકારક છે. દુધમાં જે ‘ કેઝીન ’ નામની પુષ્ટીકારક તત્વ રહે છે, તે તત્વ સઘળા વટાણામાં પણ મળી આવે છે. જેને આપણે ‘ લીલા વટાણા ’ (*Green Peas*) કહીએ છીએ તેમાં મીઠાસ વધારે ને ‘ કેઝીન ’ નો તત્વ ઓછો રહે છે. સેરવામાં વટાણા નાખીને ખાધા હોય તો બહુ પુષ્ટીકારક ખોરાક કહેવાય. સુકા વટાણાનો આટો કરીને તેનું પુડીંગ બનાવ્યું હોય તો તે ખાવા લાયક કહેવાય. વાત્ર વટાણા, અને દરેક ખાવાનો પદાર્થ, જેમાં ‘ કેઝીન ’ નો તત્વ હોય, તે પેટમાં પવન દોડાવે છે અને પેટમાં દુઃખારો કરે છે, પણ વાત્ર વટાણાને બરાબર રાંધ્યા હોય તે માફકસર ખાવાની આદત રાખી હોય તો બેશક પુષ્ટી બક્ષે છે.

વરીઆળી (Fennel Seeds)—જે તેલ અનીસામાંથી નીકળે છે તેવુંજ વરીઆળીમાં રહે છે. એ ઠંડી છે. એનો વાસ પસંદ પડતો છે. એ કેક બનાવવામાં વપસાય છે તેમજ દેશી વૈદો દવામાં વાપરે છે.

વાઇન દારૂ (Wines)—અનાજમાંથી જે દારૂ બનાવે છે તેમાં મુખ્ય વીરુકી છે, પણ કુટમાંથી બનાવેલા દારૂને ‘ વાઇન ’ કહે છે.

અનાજમાંથી બનેલા દારૂમાં મીઠાસ રહેતો નથી, જ્યારે ફળોનો મીઠાસ વાઇન દારૂમાં ઉતરે છે. ખરા અને ચોખ્ખા વાઇન દારૂઓ આપણને જવળે મળે છે. ખરા વાઇનોમાં અજબ સ્વાદ ને લેહજત રહે છે, તેમજ ખરા ચોખ્ખા વાઇનોમાં ઘણો ગુણુ પણ રહે છે. વાઇન દારૂઓનાં નામ ઘણાં છે, દાખલા તરીકે પોર્ટ, શેરી, ક્લારેટ, બરગન્ડી, હોક, મોઝેલ, ચમ્પીન, મદીરા, વગેરે.

વાઇન દારૂની અસર (Effect Of Wines)—કેટલાકો વાઇન દારૂને બુદ્ધાપાતું દુધ કહે છે. વેલાતનો જાણીતો ડાક્ટર જૉનસન કહી ગયો છે કે મધ્યમસર વાઇન પીવાની ટેવ પાડવી મુશ્કેલ છે, પણ તદન નહીં પીવાની ટેવ પડી શકે તેમ છે. કોઇખી માણસે ત્રીસ વરસની ઉંમરની અગાઉ વાઇન પીવો નહીં. જે માણસ દારૂ અને વાઇનને મોટપણુ સુધી નહીં અડકે, ને બુદ્ધાપાતી થાક અને ચિંતા વેળાજ પીએ તો તે ઘણો સુખી કહેવાય. વીસ અને ત્રીસ વરસે દારૂ પીને લોહી ઉકાળીને નબળાઇ કરવી તેના કરતાં પચાસ સાઠ વરસની વય થાય ત્યાં સુધી દારૂ નહીં પીવો ઘણો ફાયદાકારક છે. વીસ વરસની અગાઉ દારૂ કે વાઇન પીવાની ટેવ પાડવી એ ઝેર પીવા બરાબર છે.

વાઇન દારૂ દવા તરીકે પીવાની ડાક્ટરની ભલામણ હોય તે વખતે હલકા વાઇન દારૂ ખરીદવાથી કરકસર કીધી એમ સમજવું તદન મૂરખાઇ ભરેલું છે. સસતા વાઇન દારૂ લાંબી મુદતે મોઢા પડે છે, ને શરિરને વધુ હાણી કરે છે.

જેમને વાઇન દારૂ નહીં માફક આવે તેમને પહેલાં હોજરી ઉપર અસર થાય છે. તેમના દમમાંથી પણ વાઇન દારૂનો વાસ નિકળે છે. હોજરીમાંથી ખાટા ઓડકાર આવે છે, છાતી ઉપર દાઝ બળે છે, ને જીવ દોહવાઇને વૉમીટ આવે એવું થાય છે. વળી હમેશા કરતાં સ્વભાવ ચીરડાઉ થઇને બગડે છે, અને બદલજમીના તહરેવાર ચિન્હો જણાય છે.

જેમને વાઇન દારૂ માફક આવતો હોય તેમને ઉપલાં ચિન્હો બી-લકુલ જણાતાં નથી અને જણાય છે તો સેહજ જણાય છે. જેમને વાઇન દારૂ માફક આવે તેમને ખુશાલી અને આનંદ પેદા થાય છે, અને તેઓને બીજો વધુ પીવા ગમે છે, અને જો કે તેમની દેહ ઉપર એકદમ અસર થતી નથી તોપણ પચાસ વરસ સુધીમાં તેમની દેહ ઉપર બહુ માઠી અસર થઇને દેહનો ખુરદો થાય છે, અને બુદ્ધિયો બહુ કંગાળ સ્થિતિમાં પસાર થાય છે. મુખ્ય દરદોમાં નજલો, અને લકવો લાગુ પડે છે અને બીજાં તહરેવાર દુઃખોમાં જીંદગીના બાકીના દાહડા નિકળે છે.

દારૂથી કાંઈ એકદમ છાકટા થાય છે, ને કાંઈને દારૂ ચઢતાં વખત લાગે છે. એનો આધાર શરિરના બાંધા અને તાકાત ઉપર બહુ રહે છે. ઘણા સુસ્ત માણસને દારૂ જલદી ચઢતો નથી. જેમની લાગણુશક્તી તિક્ષણ હોય છે તેમને દારૂ જલદી ચઢે છે. ઠંડક વધારે હોય તે વખતે પસીનો પડતો નથી, તે વેળા દારૂ જલદી ચઢે છે, પણ ગરમીમાં દારૂ એટલો જલદી ચઢતો નથી. તેમજ ભૂખે પેટે પીધો હોય તો વધારે જલદી ચઢે છે, પણ પેટમાં કાંઈ ખોરાક પડ્યો હોય તે વેળા એની અસર ઝાઝી થતી નથી.

વાઇન દારૂમાં આલકોહોલ (Alcohol In Wines)—એક ઇમ્પીરીઅલ પેન્ટમાં નીચે પ્રમાણે આલકોહોલનો કેરી તત્વ રહે છે:—

પોર્ટ વાઇનમાં	૪	આંઉસ.
શેરી	૪ થી ૪૩	,,
કલારેટ	૨	,,
બરગન્ડી	૨૩	,,
હોક	૨૪	,,
મોઝેલ	૧૩	,,
ચમ્પીન	૩	,,
મદીરા	૪	,,

વાઇનની ઉત્પત્તિ વિષે (Origin Of Use Of Wine)—

કહે છે કે ધરાનના શાહ જમશેદના વખતમાં દરાખ ફક્ત ખાવાને માટે ઉગાડતા હતા. શાહ જમશેદે કેટલીક દરાખનો રસ ગોડાઉનમાં બંધ કરાવ્યો હતો. તેનાં જનાનખાનાની એક બાનુએ પોતાની અંદગીથી કંટાળીને આપઘાત કરવા માટે તે રસ જેને તેણી ઝેર તરીકે ગણતી હતી, તે પી ગઇ. તેણીએ તે પુષ્કળ પીધો ને પીને બેશુદ્ધ છાકટ હાલતમાં પડી, પણ તેણી તેમાંથી હુસ્તાર થઇ; ત્યારથી દરાખના દારૂની શોધ થઇ.

વાડા (Water-closets)—મુ'બઇ શહેરના વાડાઓ જેવી જોઇએ તેવી સંપૂર્ણ સ્થિતિમાં હોતા નથી. ગટરની ખામીને લીધે વાડાઓ ઘણા અપૂર્ણ હાલતમાં હોય છે. વાડા જેમ અને તેમ સાફ રાખવા, ને વાસ દૂર રાખવાના ઉપાયો લેવા, નહીં તો વાસ બહાર નિકળીને તમારા બેસવાને સુવાના ઓરડા સુધી પંથરાશે. વાસ દૂર કરવાના પાઉદરો છાંટવા. સાથે સરસ કારખોલીક આસીડનું પાણી કરીને છાંટવું. ઘણા ભાર સાથે કહીએ છીએ કે વાડાઓ દરરોજ પુરતાં પાણીના જોશથી ધોવાની જરૂર ધણીજ છે. જનરૂની ગંધકીથી જે દુઃખ દરદો થાય છે તે ઘણું નુકસાન કરે છે. (જુવો જનરૂર.)

વાડા (Privies)—ઘરના વાડા દરરોજ દિવસમાં બે વખત ધોવા જોઇએ. તેમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસ ઘરમાં ફેલાય નહીં તેની ભારે સંભાળ લેવી ઘટે છે. ટાંકીવાળા વાડામાંથી દિવસમાં વારંવાર વાડા સાફ થવા જોઇએ, અને ટાંકીમાં પાણી નહીં ભરાયું હોય તો બીજાં ઉપલક્ષ પાણીથી વાડા સાફ કરવાની કાળજી રાખવી ઘટે છે. વાડામાં વાસ દૂર કરવાના પાઉદરો છાંટવા પડે તો ચુકવું નહીં.

વાતાવરણ (Atmosphere)—પૃથ્વીની બધી બાજુ વાતાવરણ છે. આપણી ધરતીથી ઉપર ચાલીસ કે પસાસ મૈલ સુધી વાતાવરણ છે. માછલાં જેમ પાણીમાં તરે છે તેમ પક્ષી-હવામાં તરે છે. હવા વજનદાર છે તેથી ઉપલી હવાના થરો નીચલ

થરોપર દબાવુ કરે છે. એથી કરીને હવાના નીચલા થરો ઉપરના થરો કરતાં વધારે જડાં થાય છે. સૌથી હૃદયની એટલે છેક જમીનની નજદીકની હવા ઘણી જડી હોય છે, તેની ઉપરની જરા પાતળી, તેની ઉપરની વધારે પાતળી એમ જેમ જેમ ઉંચે જઈએ તેમ તેમ હવા વધારે પાતળી મળે છે. પાણી માટે પણ એમજ સમજવું. મોટા દરિયાની સપાટીના કરતાં તળિયાંનું પાણી વધારે જડું હોય છે.

વાદળું (Sponge)—જેઓ તાઢાં પાણીથી નાહી નહી શકતાં હોય તે જેઓને તાઢાં પાણીથી નાહતાં ઝટકો લાગતો હોય તેઓએ ઠંડા પાણીમાં બોળેલાં વાદળાંથી દિલ સાફ કરવું. એથી ઝટકો નહી લાગશે, પણ એમ કરવા છતાં જો ઠંડું પાણી નહી માફક આવે તો ઠંડા પાણીથી નાહવાનો વિચાર માંડી વાળવો. નાહવા માટે સૌથી સરસ કુકું પાણી છે. ઘણું ગરમ પાણી પણ નુકસાનકારક છે.

વારતા ડાક્ટરો વિષે (Anecdotes of Medical Men)—
ડાક્ટરો વિષે ઘણી વારતા છે તેમાંથી થોડી નિચે પ્રમાણે છે:—

(૧) એક માણસને ચાકરી ઉપરથી કાઢાડી મુકવામાં આવ્યો ત્યારે તે બોલ્યો, ‘હવે બસો પાંચસોના જીવ જશે.’ આ ધમકી બે ચાર જણે સાંભળી અને તેના શેઠે પોલીસને એ વિષે ખબર આપી. પોલીસે તેને આવી ધમકી આપવા માટે પકડ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું કે ‘હા, હું એ શબ્દો બોલ્યો, કારણ કે હું ડાક્ટરનો ધંધો શરૂ કરવાનો વિચાર રાખતા હતો.’

(૨) એક એંસી વરસના બુઢા ડાક્ટરને પૂછવામાં આવ્યું કે આવી તમારી સરસ તનદરોસ્તી છે તેનું કારણ શું? તેણે જવાબ દીધો કે હું લોકોને દવા આપું છું, પણ હું પોતે દવા કદી પીતો નથી.

(૩) ફ્રાન્સ દેશમાં અગાઉ એક સાધારણ ચાલ હતો કે ઉંઘમાં ડાક્ટરને જોયો તો બીજે દિવસે તુરત પોતાનું વસીયતનામું કરવું, કારણ કે ઉંઘમાં ડાક્ટરને જોયો એટલે મોહત નજદીક છે એમ તેઓ તે વખતે માનતા હતા.

(૪) એક ડાકટર જરમની દેશમાં મુસાફરીએ ગયો ત્યારે તેને એક તવંગર જરમનના ઘેરમાં બોલાવવામાં આવ્યો હતો. તેની અગાઉ બીજા બે નામીયા ડાકટરોને બોલાવ્યા હતા, પણ તેઓ બંનેમાં મતફેર પડ્યાથી તે તવંગર જરમને પેલા મુસાફર ડાકટરને બોલાવ્યો હતો. તે મુસાફર લખે છે કે તે તવંગર જરમને ઠરાવ કર્યો હતો કે જ્યાંસુધી ત્રણ નામીયા ડાકટરોનાં મત અને ઉપાય એકસરખા મળે નહીં ત્યાં સુધી પોતાના દુઃખનો ઉપાય કરવો નહીં. તે તવંગર જરમને એક મોટો પોઠો રાખ્યો હતો. તે પોઠાના ચાર ભાગ હતા. એકમાં ડાકટરોનાં નામ નિશાની જેમની સંખ્યા ૪૭૭ ની થઇ હતી, તે લખેલાં હતાં. બીજા ભાગમાં દરદને વીધે તેમના મતો અને ખુલાસાઓ સમાવેલા હતા. આ સઘળાં મતો એકએકથી એક અથવા બીજી બાબદમાં જુદાં પડતાં હતાં અને તે સઘળાં મતમાં એવાં ત્રણ મત હતાં નહીં જે દરેક બાબદમાં એક સરખાં આવે. તેણે પોતાના પોઠાના ત્રીજા ભાગમાં ૮૩૨ પ્રિસ્ક્રીપશન ઉતારેલાં હતાં અને તેમાં ૧૦૯૭ ઉપાય સુચવેલા હતા. પોઠાના ચોથા ભાગ ઉપર ડાકટરોને આપેલી શીની નોંધ હતી.

(૫) જાપાન દેશમાં અગાઉ એવો કાયદો હતો કે કોઇબી ડાકટરના હાથે દરદી મરણ પામે તો તે ડાકટરે લોકોની જાણ માટે પોતાના ઘેરના ઓટલા ઉપર સાત દીવસ સુધી એક ફાણસ ટાંગવું, અને એમ દરેક મરણ માટે અંકેકું ફાણસ ટાંગવું. કહ્યું છે કે તે વેળાના ફ્રેંચ એલચીની બાયડી બીમાર પડી ત્યારે તે પોતે ડાકટરને બોલાવવા ગયો અને કોઇ એવો ડાકટર શોધવા મંડ્યો કે જેના ઘેર આગળ એકબી ફાણસ નહીં હોય; તેણે દરેક ડાકટરના ઘર આગળ બળતાં ફાણસો જોયાં પણ એક ડાકટરનાં ઘર આગળ ફાણસો ટાંગેલાં હતાં તે છતાં તેમાં બતી હતી નહીં તેથી તેને હુશયાર સમજીને તેનાં ઘરમાં દાખલ થયો અને કહ્યું, તમો ઘણા હુશયાર છો, કારણ કે તમારા ઘર આગળ એકબી ફાણસ સળગેલું નથી. ત્યારે તે ડાકટરને કાયદાની સખ્તાઇને

લીધે ખરો ખુલાસો આપવાની ફરજ પડી કે, ભાઈ, હું આ ઘડી બાહ્ય-રથી ધરાકમાંથી આવ્યો છું મારે મને ફાણસ સળગાવવાનો વખત નથી મળ્યો. મારે તો પાંચ ફાણસ સળગાવવાનાં છે, એમ કહી તેણે તુરત પાંચ ફાણસ સળગાવ્યાં. આથી પેસો ફ્રેન્ચ એલચી તેને ત્યાંથી મુગો મુગો ચાલીને બીજા કોઈ ઝકટરની શોધમાં નિકળ્યો.

વાસથી પારખવાની શક્તિ (Sense Of Smell)—જુદા જુદા માણસોમાં એ શક્તિ જુદી જુદી પંક્તી ઉપર હોય છે. દરેક માણસમાં એ શક્તિ જુદા પ્રકારની રહે છે. કોઈને એક વાસ સારી લાગશે, તો તેજ વાસ બીજાને ગમશે નહીં. કોઈને કર્તુરીની વાસ બીલકુલ ગમતી નથી. એક પુલની વાસ જુદાં જુદાં માણસને જુદી જુદી લાગશે. એક સુગંધી ચીજ લઈને ત્રીસ ચાલીસ માણસને પુછીશું તો જુદાં જુદાં માણસો જુદો જુદો અભિપ્રાય આપશે. આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે જન-વરો ખોરાકની શોધમાં ફરે છે ને વાસથી ખાવાનું શોધી કાઢાડે છે, તેઓ પોતાનો શેકાર વાસથી શોધે છે, અને દોસ્ત અથવા દુશ્મનને સુગંધીને ઓળખે છે. જો કે માણસને એ પ્રમાણે તિક્ષણ શક્તિ નથી પણ જેઓ પોતાની વાસની શક્તિ ખિલવવા માંગે તો તેઓ તેમ કરી શકે છે. મનુષ્યમાં પણ આંધળાંઓ અવાજ અને વાસથી માણસને ઓળખે છે. એનો એક દાખલો ઇંગ્રેજ પુસ્તકોમાંથી મળી આવે છે. ‘જેમ્સ મીટવેલ’ નામનો જાણીતો ઇંગ્રેજ આંધળો હતો. તે વાસ ઉપરથી તુરત કેહતો હતો કે ઓરડામાં કોઈ અજાણ્યું માણસ આવ્યું છે.

વિદ્વાનો અને પાચન શક્તિ (Philosophers And Digestion)—ખુદરતનો એક સાદો કાયદો છે કે શરિરનો એક ભાગ કામમાં હોય ત્યારે બીજો ભાગ સાથે સાથે કામ કરે તો એક યા બીજાને અથવા બન્નેને નુકસાન થાય છે. મગજ કામ કરવામાં રોકાયેલું હોય ત્યારે હોજરી બરાબર કામ કરી શકતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે મગજ અથવા હોજરી, અથવા મગજ અને હોજરી

બન્ને બગડે છે. પેટ ભરીને જમી રહ્યા પછી મગજને એકદમ રોકવું નહી. થોડીવારની આશાયશ લેવી, જેથી હોજરી પોતાનું કામ કરી લે, અને પછી મગજને કામ સોંપવું. જો જમી રહ્યા પછી મગજને મોટું કામ સોંપવામાં આવે તો પાચનશક્તિની ક્રિયા જે હોજરીમાં ચાલતી હોય, તેમાં અડચણ થાય છે. મોટા અભ્યાસીઓમાંનો મોટો ભાગ બદ-હજમીના રોગથી પીડાય છે તેનું કારણજ એ છે કે ખાણું ખાધા પછી તેઓ આશાયશ લેતા નથી, પણ તુરત પોતાનાં કામમાં વળગીને મગજનું કામ શરૂ કરે છે. તેમજ વળી તેઓ ખાણા ઉપર તહરેવાર વાણીઓ ખાય છે, જે તેમની નબળી પડેલી હોજરી કબુલ રાખી શકતી નથી. વિદ્વાનોએ એકજ બાબ ઉપર ધ્યાન આપવું છે. તે એ કે ખાણું ખાધા પછી ઓછામાં ઓછો એક કલાક તેઓએ તદ્દન આશાયશ લેવી.

વાહસકી (Whisky)—એ દારૂ અનાજમાંથી બનાવવામાં આવે છે. ખાન્ડી કરતાં એ ઠંડો છે. કેટલાક વીસકીને નામે વેચાતા દારૂઓ ખરા વીસકી નથી હોતા, કારણકે બીજા દારૂઓમાં ચોક્કસ ચીજો નાખીને વીસકીનો ખવાસ આપી શકાય છે. જુનો વીસકી સારો. સરદીની દેહ-વાળાંને વીસકી માફક આવતો નથી. બીજા દારૂની માફક એનાથી પણ દુર રેહવામાં ફાયદો છે.

વેનીલા (Vanilla)—વેનીલાના રોપા ઉપર જે ફળ થાય છે તે ચોકોલેટ અને કોકોને સુગંધી બનાવવા માટે વપરાય છે. કેટલાક લોકોને વેનીલાની વાસ બહુ ગમે છે, તેમ વળી કેટલાંકોને તે બીલકુલ ગમતી નથી. ભુડીંગ, કસ્ટર્ડ, કેક, વગેરેમાં પણ વેનીલાનું ‘એસેન્સ’ નાખવામાં આવે છે. સ્પેન દેશના ડાક્ટરો વેનીલા દવામાં વાપરે છે. તેઓના મત પ્રમાણે વેનીલા હોજરીને અને બેબાને માટે સરસ છે; તેઓ વળી ઝેરી જનવરનાં કરડવાના ઉપાય તરીકે વેનીલા વાપરે છે.

વહેમ (Suspicion)—વહેમથી ઘણી વખત નુકસાન અને કાષ્ટ કાષ્ટ વાર જીવની ક્ષાની પણ થાય છે. વહેમી માણસોને મનનું સુખ

હોતું નથી અને મનના સુખની ગેરહાજરીમાં વહેમી માણસ કદી પણ અંગ સુધારી શકતું નથી. જ્યાં જેશો ત્યાં વહેમી માણસો મનના દુઃખથી પીડાતાં માણસ પડશે. વહેમથી પૈસાની ખરબાદી થશે, ને તંગી આવી પડશે, અને તંગીથી દલિદ્રતા ધર ધાવશે એ નક્કી માનવું. વહેમી માણસ કદી અંગ લેતા નથી.

શક્તીની દવાઓ (Tonic Mixtures)—જેમ અને તેમ સારી હવા, પુષ્ટીકારક ખોરાક અને મનમાનની કસરત મળવા પછી કશીખી શક્તીની દવાની જરૂર નથી. ખુદરતી શક્તિ અને દવાથી મળેલી શક્તિ વચ્ચે ઘણો ફરક છે. જેઓ તનદરોસ્તીના સઘળા નિયમ પ્રમાણે કામ ધંધો કરીને પુષ્ટીકારક ખોરાક લઇને તે ખોરાક પચાવવાની કાશેશ કરેછે, તેમને શક્તિની દવાની કશી જરૂર નથી.

શરિરની ઉંચાઇ (Height Of Human Body)—જન્મયા પછી પેહલે વરસે બચ્ચું આસરે આઠ ઇંચ લંબાઇમાં વધે છે. એક માણસ કેટલું ઉંચું નિકળશે તેની ગણતરી તે ત્રણ વરસનું હોય ત્યારથી કરી શકાય છે. તે પુખ્ત ઉંમરે જેટલું લાંબું થવાનું હોય તેની અરધી લંબાઇએ તે ત્રણ વરસ પુરાં કરે છે ત્યારે આવે છે. સરાસરી દર વરસે માણસ એ ઇંચ વધે છે. પાંચ વરસ પછી તે સોળ વરસ સુધી વધે છે. સોળ વરસ પછી દર વરસે તેની વધં બહુ ઓછી થાય છે, અને ગણતરી પ્રમાણે સોળ વરસ પછી તે દર વરસે આસરે અરધો ઇંચ વધે છે. અઢારથી વીસ વરસમાં માંડ માંડ એક ઇંચ વધેછે. પચીસ વરસ પછી શરીરની વધ બંધ પડે છે, અને હજીરમાંથી કાઠ એક પચીસ વરસ પછી સહુજ ઉંચો થતો હોય તો કાણુ જાણે.

શરિરની ગરમી, જીવો, ગરમી શરિરની.

શરિરનું પોષણ. જીવો, ખોરાક અને શરિરનું પોષણ.

શરિર માણસનું, જીવો, માણસનું શરિર.

શસ્ત્રવૈદ (Surgeon)—વાહાડકાપ કરનારો ડાક્ટર સારો ક્યારે કહેવાય ? તેનામાં ત્રણ ખાસીયત અવશ્ય જોઈએ. તેની આંખ ઘણી ચપળ અને ગરૂડ પક્ષીની આંખ જેવી જોઈએ. તે ઘણો હીમતવાન જોઈએ અને તેનું હૈયું સીંહના હૈયાં જેવું જોરાવર જોઈએ; અને તેનો હાથ ઘણો હલકો, એક ચોરતના નાજુક હાથ મીસાલ, હોવો જોઈએ.

શીંગ (Beans)—શીંગો ઘણી જાતની થાય છે. કેટલાંક ઝાડની શીંગો લીલીને લીલી શાક કરીને ખવાય છે, પણ તેને સુકવીને તેના દાણા નિકળે છે તે પણ ખવાય છે. શેકટાની, ચોળાની, ગુવારની, એવી એવી કેટલીક જાતની શીંગો તો એમની એમ રાંધીને ખાધામાં આવે છે.

" **શ્વાસ લેવો (Breathing)**—મોંહ બંધ કરીને શ્વાસ લેવો જોઈએ. ઉંઘમાં પણ મોંહ બંધ કરીને શ્વાસ નાક વાટેજ લેવાની આદત પાડવી જોઈએ. જો મોંહ બંધ રાખવાની ટેવ પાડી તો સ્વપ્ના પણ ચોખ્ખા થશે. (જીવો, દમ લેવો.)

શૅમચૅમૅય લૅધર (Chamois Leather)—એ એક જાતનાં બકરાનું ચામડું છે. એ ચામડાંથી સોના રૂપાનાં દાગીના સાફ કરવામાં આવે છે, પણ જેઓને સંધીવા અને પવનના રોગથી અંગ દુઃખતું હોય તે ઉપર એ ચામડાંના કટકા લપેટી રાખ્યા હોય તો ગુણુકારક છે. એ ચામડાંના કપડાં પેહેરવા હોય ત્યારે થોડે થોડે જગે તેમાં નાકાં પાડવાં, કે તેમાંથી હવાને આવજાવ કરવાનો માર્ગ રહે.

શેરડી (Sugar-cane)—શેરડીના સાંઠાજ ખાવામાં આવે છે. એના પાંદડાં કે બીજું કાંઈ ખાવામાં આવતું નથી. શેરડીનો રસ બહુ મીઠો લાગે છે, અને તેનો ગોળ અથવા ખાંડ બનાવવામાં આવે છે. શેરડી કમળા ઉપર ભુંજીને ખાવી ઘણી સારી છે.

શેરડીનો રસ (Juice of Sugar-cane)—એમાં ખાંડનો ભાગ મોટા પ્રમાણમાં છે, પણ તેની સાથે એમાં ચીકાસ (gluten) નો પણ

ભાગ રહે છે તેમજ કેટલાક ધાતુમય પદાર્થો કે જે દરેક જાતની ભાજી તરકારીમાં રહે છે તે પણ શેરડીના રસમાં હાજર છે, અને સેથી શેરડીનો રસ ખોરાક તરીકે લેઈ શકાય છે. પરંતુ બજારમાં વેચાતી એકલી ખાંડ ખાઈને જીવાતું નથી. (જુઓ ખાંડ.)

શોખ ખુદરતી (*Natural Fondness*)—દરેક માણસે કસરત અને કામમાં પોતાના ખુદરતી શોખ પ્રમાણે જ ચાલવું જોઈએ. જે કસરત અથવા કામ આપણા શોખથી ઉલટું હોય તે હાથમાં ધરવું નહીં, કારણકે તેની પાછળ જેવું જોઈએ તેવું ધ્યાન આપણાથી અપાઈ શકાતું નથી. જે કામ આપણે ધિકારતા હોઈએ તે કામમાં આપણે જલદી થાકી જઈએ છીએ, અને તેથી જવળેજ ફાયદો થાય છે. જે ચીજ ખાવા ગમતી હોય તે ખાની. જે ચીજ પાછળ આપણું દિલ લાગે તે ચીજ ખરીદવી. જે કામ કરવા ગમતું હોય તે કરવું. એ પ્રમાણે પોતાના શોખને અનુસરતું કામ આપણે જલદીથી હાથ ધરી શક્યે છીએ. માઆપોની ફરજ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંના શોખનો અભ્યાસ કરીને તેમને તેમના શોખને અનુસરતી વળણ અને કેળવણી આપવી.

સકાળે ઉઠવું (*Early Rising*)—સહવારે સકાળે ઉઠવું સારું છે પણ એના ફાયદા વિષે કેટલાકે બહુજ સહરાગાત કરે છે. જેઓને રાત્રે મોડેથી બિજાને જવાની ફરજ પડે તે લોક સહવારે મોડેથી ઉઠે છે અને તેમ થવુંજ જોઈએ, નહીં તો તેમને પુરતી ઉંઘ મળેલી કહેવાય નહીં, પણ જેઓ પુરતી ઉંઘ કાઢી રહ્યા પછી બિજાના ઉપર આજોટીઆં મારે છે, તેઓ ફક્ત આળસાઈમાં વખત કાઢે છે અને તેમને આળસાઈની આદત પડે છે. પેહલી ઉંઘ મનને તેમજ શરિરને તાજગી બક્ષે છે. પાછળથી ઉંઘ આવે છે અને જેને બીજી ઉંઘ કહે છે તે બેશક નબળાઈ કરે છે. બચ્ચાંઓએ સહવારે સકાળે ઉઠવું એ શિખામણમાં ફાયદા સમાયલા છે, પણ મોટાંઓ જેઓને તહરેવાર અંજોગમાં રાત્રે ઉંઘને માટે પુરતો વખત મળતો નથી તેમને માટે પણ

એ શિખામણુ હોય એ માટે અમને શક છે. ખુદાંઓ સહવારે જલદી ઉઠી શકે છે કારણ કે તેમને આઝી ઉંઘ હોતી નથી, પણ ભર જીવાનોએ પુરતી ઉંઘ લીધા વગર ઉઠવું નહીં જોઈએ. ”

સકાળે ઉઠવા વિષે મત (*A Few Opinions About Early Rising*)—સહવારે સકાળે ઉઠવા વિષે થોડાં મતો નિચે આપેલાં ઉપયોગી થશે:—

(૧) એક ગ્રંથ કર્તા જેણે “*Ten Years In The Eastern Lands,*” નામની ચોપડી લખી છે, તે ચીનમાં હતો ત્યારે પોતાના ચીનાઈ નોકરને પુછ્યું, “તેં કાંઈ દહાડે સુરજને ઉગતાં જોયા છે?” તેણે જવાબ દીધો, “નહી સાહેબ, તેમજ આહીં ખીજે એવો કાંઈ નથી જેણે સુરજને ઉગતાં જોયા હોય.” એ ઉપરથી જણાય છે કે ચીનાઓ સુરજ ઉગવા પેહલાં કદી ઉઠતાં નથી.

(૨) એક ડાક્ટર પોતાનો અનુભવ રજુ કરતાં કહે છે કે ખુદાંઓને પુછીશું કે તમે આટલાં વરસ કેમ કાહડી શક્યાં, તો તેઓ સધળાંનાં કેહવાનો સામટો સાર એ નિકળે છે કે તેઓ રાત્રે જલદી સુઈ જતાં હતાં અને સહવારે વેહલા ઉઠતાં હતાં. એ ઉપરથી સાર નિકળે છે કે જેઓ વેહલાં સુઈને વેહલાં ઉઠે છે તેઓ લાંબી ઉમર કાહડે છે. એને માટે કવિતાની બે લીટીઓ છે કે,

“Early to bed and early to rise,

Will make you healthy, wealthy and wise.”

એટલે કે “ખિંજાને જલદી જવું અને વેહલા ઉઠવાથી તમે તનદરોસ્તે, પૈસાવાળા અને ડાહ્યા થશો.”

(૩) એક લખનાર (*Dean Swift*) કહે છે કે જેઓ સહવાર પડ્યા પછી પણ ખિંજાનામાં પડી રહે છે તેઓ કદી મોટાઈ અને માન ભોગવતા નથી.

(૪) બીજો એક જાણીતો લખનાર (Franklin) કહે છે કે જેઓ મોડેથી ઉઠે છે તેઓ ગમે તો આખો દાહડો ચાલ ચાલ કરે તોપણ તેઓ રાતે પણ પોતાનું કામ પુરું કરી શકતાં નથી. એજ લખનારે વેહલા ઉઠવા વિષે એક નિબંધ લખીને તેમાં દેખાડ્યું છે કે વેહલા ઉઠનારને પૈસાનો ફાયદો છે. ગણતરી કરીને તેણે દેખાડી આપ્યું છે કે રાત્રે મીનબતી અને તેજ બાળીને કામ કરવાને બદલે જો સહવારે સકાળે ઉઠીને આખો દિવસ કામ કરવામાં આવે અને બધાં લોકો રાત પડે કે વેહલાં સુઈ જાય, તો ફક્ત પેરીસ જેવા એકજ શહેરમાં ૪૦ લાખ પાઉન્ડ એટલે છ કરોડ રૂપિયાનો વરસ દાહડો બચાવ થાય.

સણનાં કપડાં (Flax Clothings)—કપડાંમાં સણનાં કપડાં સર્વથી ઠંડા અને લીસાં હોય છે. એ પેહરવામાં એક અડચણ છે અને તે એ કે એ કપડાં પસીનો બરાબર સુચતાં નથી. જો ચામડીની ઉપર સણનું કપડું પેહર્યું હોય તો પસીનાથી તે બીંજાય છે અને ત્યારે ચામડીને વધારે ઠંડક લાગે છે. સણનું કપડું થોડે થોડે વખતે બદલવું પડે છે, સુવાનો ઓરડો, જુવો ઓરડો સુવાનો.

સુવું, જુવો ઉંઘ.

સદગુણો (Virtues)—સદગુણોને તનદરોસ્તી સાથે ધણું લાગે વળગે છે. સદગુણી માણસનું મન નિરાંતે રહે છે, તેમને હાયઅફસોસ કરવાને સમ્મય રહેતો નથી, કોઈથી બિહવાને તેમને કારણ હોતું નથી, અને તેથી તેઓ મને મોકળાં રહે છે, અને જેઓ મને મોકળાં રહે છે તેઓ તને સુખી રહે છે એ તો જાણીતી વાત છે. સદગુણી માણસને જે અંતઃકરણનું સુખ મળે છે તેનેજ સ્વર્ગ સમજવું. આ દુન્યામાંજ સ્વર્ગ અને નર્ક છે. સદગુણી સ્વર્ગ ભોગવે છે ને દુર્ગુણી નર્ક ભોગવે છે.

સ્ટ્રોબેરી (Strawberry)—એ ફુટ હિંદુસ્તાનમાં હાલ ઉગાડવામાં આવે છે. ખાવામાં એ ઠંડી અને ગુણુકારક છે. પચવામાં એ હલકી છે અને ગમે એટલી ખાધી હોય તો હાજરીને તુકસાન કરતી નથી.

એ ખાવાથી નરમ પ્રકારનો જીલાળ લાગે છે ને પીસાળ ને ઝાડો છુટે છે. જેઓને નજલો (gout) અને પથરી (gravel)નો મરજ હોય તેમને ડાકટરો એ ફળ ખાવાની ભલામણ કરે છે. કોઈ કોઈ ડાકટર ખડી ઉપર પણ એ ખાવા કહે છે. કેટલાંકો સ્ત્રોત્રી મલાઈ અને ખાંડ સાથે ખાય છે. કેટલાંકો વાઈનમાં નાખીને ખાય છે, પણ વાઈન સાથે સ્ત્રોત્રી ખાવાથી હોજરીમાં ગરમી થવાનો સંભવ રહે છે, માટે એમ એ ફળ ખાવાં સારું નહીં કહેવાય.

સ્નાયુઓ (Sinews Of Body)—શરીરના માંસમાં સ્નાયુઓ હોય છે. આખા શરીરમાં ૫૦૦ થી ઉપર સ્નાયુઓ છે. એ સ્નાયુઓ માંસના શાખાઓનાં બનેલાં છે. ચામડીમાં પણ સ્નાયુઓ છે. શરીરના સ્નાયુઓ રબરની માફક સંકોચાય છે અને લંબાય છે. માંસના સ્નાયુઓ મજબુત હોય તેની ઉપર માણસનું જોર રહે છે. ખુદરતે એની ગોઠવણ એવી અજબજબ રીતે કીધી છે કે એથી શરીરના લાગો જેમ વળાવવા માંગીએ તેમ વળે છે. કસરતથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે. જીદાપામાં સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જાય છે તેથી નબળાઈ લાગુ પડે છે. જીવાનીનું જોર મજબુત સ્નાયુઓ ઉપર આધાર રાખે છે. આપણે શરીરના સાંધા વાળી શક્તિએ ધીએ તે પણ સ્નાયુઓને લીધે છે. સ્નાયુઓથી શરીર હાલે ચાલે છે, અને અવયવો પોતાનું કામ કરે છે. ચાવવામાં, જેવામાં, સુંઘવામાં, બોલવામાં અને દરેક આપણી હીલચાલમાં જીદા જીદા સ્નાયુઓ કામે લાગે છે.

નબળાઈથી હાથ પગ ધુજે છે તે દેખાડે છે કે સ્નાયુઓ ઢીલા પડ્યા છે. છાકટાઓ પોતાના હાથ પગ ઉપર અને જીભ ઉપર કાબુ રાખી શકતા નથી તે દેખાડે છે કે તે વખતે તેમના સ્નાયુઓ પોતાનું કામ બરાબર બજાવતા નથી.

સફેદી (Albumen)—શરિરમાં સફેદી અથવા ‘આલ્બ્યુમન’ નો અંશ રહે છે. શરિરમાં જે ચાર તત્વ રહે છે, (૧) ઓક્સીજન,

(૨) હાઇડ્રોજન, (૩) કાર્બન અને (૪) નાઇટ્રોજન; એ ચાર તત્વો આલ્ક્યુમન વગર બનતાં નથી. એ સફેદ પદાર્થ પાણીમાં પીગળી શકે છે. લોહીમાં એ પદાર્થ ભેલાયલો રહે છે. લોહીમાં સેંકડે ૪ ટકા એ પદાર્થ રહે છે. જ્ઞાનતંતુના બંધારણ માટે એ સફેદ પદાર્થની જરૂર છે. જનાવરના ઇંડામાં એ સફેદ પદાર્થ હમેશાં રહે છે અને તેને આપણે ઇંડાની સફેદીનાં નામથી ઓળખીએ છીએ.

સફરચંદ (Apples)—સફરચંદ એક જાણીતું ફળ છે અને તે લગભગ બધાં દેશમાં ઉગે છે. ખાટાં સફરચંદને ખાશીને અથવા ભુંજીને ખાધાં હોય તો બહુ ગુણુકારાં છે. મીઠાં સફરચંદ કાચાં ખવાય છે. સફરચંદની છાલ અને તેમાંનો વચ્ચલો ગર કાઢી નાખવાં જોઈએ, કારણ કે તે પાચન થવાં મુશ્કેલ છે. સફરચંદને કેટલાક રાંધીને ખાય છે પંજુ તે વારે પણ છાલ છોળી નાખવી જોઈએ. જે સફરચંદને ‘રેસ્ટ’ કીધાં હોય તો છાલ રહેવા દેવામાં આવે છે. સફરચંદમાં થોડોક ખારનો અંશ છે તેથી તે ખાવામાં ફાયદાકારક છે. ‘સાઇડર’ (*cider*) નામનો દારૂ સફરચંદમાંથી બનાવવામાં આવે છે. સફરચંદમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૮૩ ટકા, ખાંડનો ભાગ સેંકડે ૭ ટકા અને બાકીના ભાગમાં ‘સફેદી’ (*albumen*), ‘માલીક આસીડ’ (*malic acid*) વગેરે તત્વો થોડા થોડા અંશમાં રહે છે.

સરકો (Vinegar)—સરકો થોડાં પ્રમાણમાં વાપરવાથી હોજરીને ટેકો મળે છે, અને એથી ગોસ્તના ખોરાકમાં જે કાંઈ બગાડો હોય તે, તેમજ તરકારી ખાવાથી હોજરીમાં પવન દોડે છે તે સુધરે છે. ચરબીદાર માંસ સાથે સરકો વાપરવાથી માંસ વધારે જલદીથી જરપત થાય છે. જે લોકને નજલો (*gout*) હોય તેઓએ, તેમજ જેમને પથરીનો મરજ હોય અથવા જેમનો કોઠો સખ્ત હોય, તેઓએ સરકો બિલકુલ ખાવો નહીં; તેમજ જેઓના હાડકાં પાંસરાં દેખાતાં હોય તેવાં દુબળાં માણસોને તેમજ નાનાં છોકરાંઓને સરકો આપવો નહીં.

સરકો અને પાણી (Vinegar And Water)—હાલ સરકામાં પાણી ભેળીને વાપરવામાં આવતો નથી, પણ અસહનના વખતમાં સરકામાં પાણી ભેળીને દરરોજ 'રોમન' સિપાઇઓને તેમના દરરોજના ભટ્ટાં સાથે આપવામાં આવતો હતો. વાઇનમાંથી બનાવેલા સરકાનાં થોડાં ટીપાં પાણીનાં ટમ્બલરમાં ભેળીને જે લોકને માફક આવે તેઓ પીએ તેમાં ફાયદો છે.

સરદીની લોહી ઉપર અસર (Influence Of Cold On Blood)—સરદીની અસર પહેલાં ખાલેરની ચામડી ઉપર થાય છે, અને ત્યારપછી તેની અસર ચામડીની નીચે રહેતી લોહીની નસો ઉપર થાય છે, અને તે અસરના પરીણામ તરીકે ચામડીની નીચેની નસો ખાલી થાય છે અને તે માંહેથી નીકળી ગયલું લોહી શરિરના માણેલા ભાગમાં ધસારો કરે છે. જે ભાગ નબળો હોય ત્યાં તે લોહીનો ધસારો વધારે થાય છે, અને તેમ થવાથી તે ભાગને દુઃખદરદ લાગુ પડે છે. જે કોષનાં ફેફસાં નબળાં હોય તો સરદી લાગવાથી તેનાં ફેફસાં તરફ ઉપર કહયું તેમ લોહીનો ધસારો વધારે રહે છે, અને તેમાંથી પછી ખહી વગેરે દરદ થાય છે. જે કોષના આંતરડાં નબળાં હોય છે તો તેનો ઝાડો છુટી જાય છે. એ રીતે નબળા ભાગ ઉપર લોહીનું જોર વધારે થાય છે. શરિરની ચામડી એકદમ થંડી નહીં પડે તે વિષે સાવચેતી લેવાની જરૂર છે. પેહલું, ઉંઘમાં ચામડી ઉપર એકદમ સરદી લાગવી નહીં જોઈએ; ખીજું, ઘણી થાકથી પસીનો પડ્યો હોય તેવારે સંભાળવું કે ચામડીને સરદી નહીં લાગે, અને ત્રીજું, ગરમ પાણીથી નાહીને એકદમ સરદીમાં નહીં જવું. ઘણા લોકો ઠંડા અને સરકમથી પીડાય છે તેનું ઉપર જણાવેલા ત્રણ કારણોમાંથી એક કારણ ધણુંખરું હોવું જોઈએ.

સરસામાન (Furniture)—ઘરનો સરસામાન જેમ બને તેમ જરૂર જેટલો રાખવો તેમાં ફાયદો છે. જેટલી જગા સામાનથી રોકાય છે તેટલી જગામાં સમાય એટલી હવા આપણને ઓછી મળે છે. એમ સમજો

કે એક કબ્બટ છ શીટ ઉંચી, ચાર શીટ પોહણી અને એ શીટ ઉંડી ધરમાં આવી. તે કબ્બટ $6 \times 8 \times 2 = 84$ ધનશીટ જગા રોકે છે, ત્યારે તે ઓરડામાં ૪૮ ધનશીટ હવા ઓછી મળે છે એમ સમજવું. સામાન ઉપરની ધૂળ દરરોજ નુકી નાખવી જરૂરની છે. ઘણા સામાનથી અને મૂખ્ય કરીને ધૂળથી ભરાયલા સામાનથી ઓરડાની હવામાં બગાડો થાય છે એમ નક્કી માનવું. દરદીના ઓરડામાં જેમ અને તેમ સામાન ઓછો રાખવો.

સ્વપ્ના (Dreams)—મગજનો ચોક્કસ ભાગ જગૃત હાલતમાં રહે અને બાકીનો ભાગ ઉંઘમાં પડે તેવારે સ્વપ્નો આવે છે. સ્વપ્નાની બાબતે લોકોમાં ગુચવાડો ઉભો કર્યો છે અને કેટલાકોને વહેમમાં નાખ્યા છે. એક જાણીતો લખનાર જણાવે છે તેમ જગૃત હાલતમાં જે સંખ્યાબંધ વિચારો ચલાવવામાં આવે છે તેને મળતા ઉંઘમાં વિચારો આવે છે તેને લોકો સ્વપ્ના કહે છે. ઉંઘમાં કેટલીક કામ કરતી ઇંદ્રીઓ બંધ પડે છે અને તેથી મગજની અર્ધ ઉંઘવાળી હાલતમાં જે વિચારો મગજમાં આવે છે તેની અસર પાંચે ઇંદ્રી ઉપર જગૃત હાલતમાં જેવી થાય તેવી થતી નથી, એટલે ઉંઘમાં કીધેલા વિચાર પાકટ રહેતા નથી, અને જગૃત હાલતમાં આવ્યા પછી પાછા તે યાદ આવતા નથી. આપણે ઉંઘમાં આંખે જોઈ શકતાં નથી, સુંઘી શકતાં નથી, અવાજ સાંભળતાં નથી કે ચાખી શકતા નથી.

કેટલાક અભ્યાસીઓ કહે છે કે ઉંઘમાંજ હમેશા સ્વપ્ના જોઈએ છીએ એમ નથી. ઉંઘમાં શરીર તેમજ મગજનું કામ થોડીવાર સુધી તદ્દન બંધ પડે છે, અને ઉંઘમાં જેટલી હદ સુધી સ્વપ્ના આવે તેટલી હદ સુધી ઉંઘમાં હરકત થાય છે. જે ઉંઘમાં બિલકુલ સ્વપ્ના આવતા નથી તે ઉંઘને સંપૂર્ણ ઉંઘ કહે છે અને સ્વપ્નાવાળી ઉંઘને અપૂર્ણ ઉંઘ કહે છે.

કેટલાકોને સ્વપ્ના યાદ રહે છે ને કેટલાકો સ્વપ્ના જુલો જાય છે તેનું કારણ શું? ભર ઉંઘમાં હોય તે વેળા જે વિચાર તેના બેભાનમાં

દાખલ થાય તે વીચાર અથવા સ્વપ્નો યાદ રહે નહીં. થોડી ઉંઘમાં પડેલો હોય તેને જે વિચાર આવે તે યાદ રહી શકે. વાસ્તે ભર ઉંઘમાં જે સ્વપ્ના આવે તે સ્વપ્ના યાદ રહે નહીં. વળી આખી રાતમાં એકજ દ્રવ્યની ઉંઘ આવતી નથી. તેમજ દરરોજ એકજ જાતની ઉંઘ આવતી નથી. જેવી મનની અને શરીરની હાલત તેવી રાતે ઉંઘ આવે છે અને તે ઉંઘની પ્રકૃતિ ઉપર, તેમજ ભારી અથવા થોડી ઉંઘ ઉપર સ્વપ્ના યાદ રહે કે નહીં રહે, કે થોડા યાદ રહે ને થોડા ભુલી જવાય, એ સધળાંનો આધાર જેવી ઉંઘ તે ઉપર રહે છે.

કેટલાકો એમ જણાવી ગયા છે કે અમે જુવાન હતા ત્યારે સ્વપ્ના યાદ નહીં રહેતા હતા પણ જુઠાપામાં અમને સ્વપ્ના યાદ રહેતા હતા.

કેટલાકો જણાવી ગયા છે કે સ્વપ્ના તે શું તે અમે બિલકુલ જાણતા નથી કારણ કે અમને સ્વપ્ના બિલકુલ આવતા નથી.

વળી સ્વપ્ના વીષે એમ પુરવાર થયું છે કે દરરોજ એકને એક જાતનો સ્વપ્નો આવતો નથી. એમ સમજો કે દરરોજ એક જનને ઉંઘ માં 'હું રાજા છું' એવો સ્વપ્નો આવે અને ઉંઘમાં બાર કલાક રાજા તરીકે તે પસાર કરે તો ખરો રાજા જગૃત હાલતમાં જેવો પોતાના દરજ્જાથી ખુશ રહે છે તેમ પેલો ઉંઘમાંનો રાજા પણ ખુશ રહે છે. એમ સમજો કે એક માણસને દરરોજ ઉંઘમાં બાર કલાક સુધી કોઈ સતાવ્યા કરતું હોય તો જગૃત હાલતની એવાજ પ્રકારની સતામણીથી એક માણસ દુઃખી થાય તેટલો તે સ્વપ્નો જોનાર પણ દુઃખી થવો જોઈએ, પણ એ સાચું છે કે દરરોજ કોઈને પણ એકજ જાતનો સ્વપ્નો આવતો નથી.

સ્વપ્ના જાણવા જોગ (Wonderful Dreams)—નીચલા એ સ્વપ્ના જાણવા જોગ છે. નીચે જણાવેલી વીગત તદ્દન ખરી છે:—

(૧) એક પાદરી જે પોતાનાં કુટુંબથી દુર રહેતો હતો, તેને ઉંઘમાં સ્વપ્નો જોયો કે મારાં ઘરને આગ લાગી છે અને આગની વચ્ચે મારું એક છોકરું સપડાઈ ગયું છે. તે એકદમ જાગી ઉઠ્યો, ને

તુરત પોતાનાં ઘર તરફ દોડ્યો. ત્યાં જઈને જોતાં માલુમ પડ્યું કે ઘરને ખરેખર આગ લાગેલી હતી, અને ખરેખર તેનું એક છોકરું આગની વચ્ચે સપડાયેલું હતું, જેને તેણે પોતાની બનતી ઝડપ વાપરીને બચાવ્યું.

(૨) એ બેહેનો પોતાના એક બીમાર ભાઈની માવજત કરવા રહી હતી. એ બેમાંની એકે પોતાનું ઘડીઆળ સમારવા ગયું હતું તેથી પોતાની એક સહી પાસે તેણીનું ઘડીઆળ વાપરવા માગી લીધું હતું. બીમાર ભાઈના ઓરડાની બરાબર પાસેના ઓરડામાં તેઓ સુતી હતી. રાત્રે એકાએક એક બેહેન ધભરાયેલી ઉઠી અને તેણીએ બીજીને જગાડીને કહ્યું, કે મેં સ્વપ્ને જોયો, તેમાં મેં તને કહ્યું કે તારું ઘડીઆળ બંધ પડ્યું છે ત્યારે તેં મને જવાબ દીધો કે ભાઈનો દમ ચાલતો પણ બંધ થયો છે. તે વખતે તેઓને તપાસતાં માલુમ પડ્યું કે ઘડીઆળ ચાલતું હતું તેમજ તેમનો ભાઈ પણ નીરાંતે ઉઘતો હતો. બીજી રાત્રે પણ તેણીએ તેજ સ્વપ્ને પાછો જોયો પણ તે દાહડે તેની દરકાર કીધી નહીં. સહવારે ઉઠીને જોય છે તો પેલું ઘડીઆળ બંધ પડેલું હતું. તેણી વેહેમથી દોરવધને ભાઈનાં બીજાનાં આગલ ગછ ને જોતાં માલુમ પડ્યું કે તે પણ મરણ પામેલો હતો.

સ્વાદની ઇંદ્રિ (Sense Of Taste)—સ્વાદની ઇંદ્રિ તે જીભ છે. સ્વાદદાર અને મખવાસદાર ચીજોથી જીભ સુધરે છે. જેમ બીજી ઇંદ્રિઓ બદલાય છે અથવા મંદ થઈ જાય છે તેમ સ્વાદની ઇંદ્રિ પણ દુઃખદરદમાં બદલાય છે અથવા બગડે છે. સ્વાદની ઇંદ્રિ અને વાસની ઇંદ્રિ, એટલે જીભ અને નાકને એકબીજા સાથે સંબંધ છે, ત્યારે નાક બંધ થઈ ગયું હોય અથવા સરદી સલેકમ થયેા હોય ત્યારે સ્વાદ પણ બગડે છે. વળી જેમ એકજ ચીજ ઉપર જોયા કરીએ તો તેનો રંગ આંખને ઝાંખો લાગે છે તેમ, એકની એક ચીજ ખાવાથી જીભને મજાહ મળતી નથી, અને બીજા ખેલોમાં કહીએ તો સ્વાદ ઉતરી જાય છે.

એ બાબદ ઉપર એક અખતરો કરવામાં આવ્યો હતો. એક માણસની આંખે પાટા બાંધીને તેને પોર્ટવાઇન અને શેરીવાઇન વારાફરતી ચખાડવામાં આવ્યો હતો. પેટેલાં થોડાક ગોટનો સ્વાદ તેને માલુમ પડ્યો, પણ એ પ્રમણિ ચાલુ રાખવાથી પોર્ટવાઇન કયો ને શેરીવાઇન કયો તે તે કહી શક્યો નહી. જો વચમાં વચમાં તેણે પાણી પીધું હોત, અથવા બીસકોટ ચાવી હોત, તો શેરી અને પોર્ટના સ્વાદ તે પારખી શકત.

સલેકમ (Cold)—પસીનો પડ્યો હોય ત્યારે અંગ ઉપર પવન લેવાથી સલેકમ થાય છે, અથવા રાત્રે સુતી વખતે શરિર ઢિંધાકું હોય ને પવન લાગે તો સલેકમ થાય છે. એ નહી થાય તેના અટકાવ તરીકે રાત્રે સુતી વખતે ઢોલીઆ આગલની બારી હમેશાં બંધ રાખવી. ઓરડામાં બીજી રીતે પવનની આવજન રાખવી, પણ શરિર ઉપર પવનનો સપાટો લાગે નહી તેમ ઢોલીઓ ગોડવવો. તેમજ ન્યારે ધણો પસીનો પડ્યો હોય ત્યારે તુરત નુછી નાખીને ગરમ કપડાં પહેરવાં. ક્રિકેટ રમીને કે કસરત કરવા પછી જડો ગરમ ‘ઓવરકોટ’ પહેરવો તેમજ ગળાંની આસપાસ ફલાનેલ વીંટાળવી, ને કસરત કરી રહેવા પછી ધણુ પવનમાં ફરવું નહીં. કસરતથી અથવા ચાલવાથી અંગ તપેલું હોય ત્યારે આઇસક્રીમ, બરફ કે કુંડુ પાણી પીવું નહી.

સસની—(Hic-cough)—બચ્ચાંને સસની થાય છે તેનું વારંવાર ગંભીર પરિણામ નીપજે છે. બચ્ચાંને જેવી સસની થાય કે પુછાં પાણીનાં વાસણમાં ગરદન સુધી બેસાડવું. મુખ્ય કરીને બચ્ચાંને દાંત પુટતી વખતે સસની થાય છે. સસની અને ઉપલીઢિં (convulsion) એ બેમાં સહેજ ફેર છે, પણ એ બંને જોખમકારક છે. બચ્ચાંને દાંત આવવાના વખતે તેના અંગને જેમ બને તેમ ગરમ રાખવાની કોશિશ કરવી ઘટે છે. જરાપણ સરદી લાગુ પડી તો બચ્ચાંને ઉપલીઢિં કે સસની થઇ આવે છે.

સસલાં—(Rabbits) પાણેલાં સસલાંનાં ગોસ્ત કરતાં જંગલી સસલાંનું ગોસ્ત ખાંચન થવામાં તેમજ સ્વાદમાં સાફ રહે છે.

સસલું દોડીને ધણું ચાકેલું હોય ત્યારે કાપ્યું હોય તો તેનું મંસ જલદીથી ચળતું નથી. એક વરસથી મોટું સસલું કાપવું બહી, કારણ કે મોટાં સસલાંનું ગોસ્ત ખાવા લાયક નથી. પાહાડી સસલાંનું ગોસ્ત ખાવા લાયક કહીવાય છે. શીઆળામાં સસલાંનું ગોસ્ત સારું, ઉનાળામાં સારું નહીં.

સંસાર—(Sea Of Life)—સંસારને એક મહાસાગર સાથે સરખાવામાં આવ્યો છે. સંસારસાગર પણ એક મોટો દરિયો છે. તેમાં કરોડો વાહણો ઢંકરાય છે. એ દરિયામાં સંખ્યાબંધ નાના મોટા ખડકો પાણીમાં ઢંકાયલા છે, તે ઉપર કેટલાંક વાહણો ગર્ભપુરી (ગર્ભસ્થાન) બંદરમાંથી નિકળતાં વાર અથડાઈને લાંગી જાય છે. બીજાં કેટલાંક વાહણો જરા આગળ ચાલ્યા પછી ડુબે છે. એ પ્રમાણે ખડકોને લીધે એક પછી એક વાહણ લાંગતું જાય છે. જેમ ગોદીમાંથી નવાં વાહણો દરિયામાં દાખલ થાય છે તેમ ગર્ભપુરી બંદરમાંથી નવાં વાહણો સંસારના દરિયામાં ઝીપલાવતાં ચાલુ હોય છે. આખે રસ્તે એ વાહણોને સફર કરીને છેવટે મુક્તીપુરી બંદરે પોહ્યવું જોઈએ. સંસારના સાગરના ઉછળતા મોજમાંથી પસાર થતાં હમણાં ડુબીશું હમણાં ડુબીશું એવી દહેશત સાથે આગળ વધવું પડે છે. સંસારના સાગરમાં પણ કેટલેક ઠેકાણે નાના નાના રમણીક ટાપુઓ મળે છે તે ઉપરની લીલોતરી ધણી સુંદર લાગે છે. એ ટાપુઓ ઉપર લાલચની દેવીઓ બેસીને વાહણવટીઓને પોતાની તરફ દોરવવાની કોશિશ કરે છે, અને જેઓ મનની દૃઢતા સાચવીને ત્યાં ધસડાઈ જતા નથી તેઓ સુખી રહે છે. જેઓ લાલચની દેવીઓનાં ખેંચાણને વશ થયાં તેઓ પાયમાલ થાય છે. સંસારના સાગરમાં વીવેકના સુકાનની જરૂર છે. વીવેકનું સુકાન સદગુણોને માર્ગ વાહણને દોરવે છે, પણ જેઓ વીવેકનું સુકાન ધરાવતાં નથી તેઓ સદગુણોનો માર્ગ છોડી દઈને પેલા લાલચના ટાપુઓ ઉપર જાય છે. તેઓ કહે છે કે આટલો જોખમ ખેડીને દરિયામાં આવ્યાં ત્યારે એ ટાપુઓ જોઈને જ જઈએ. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ,

મદ, મત્સર એ સધળાં સંસારના વાહણના સદો છે. પોતાનાં એ વાહણ ઉપર જેઓએ ઉપર કહેલા નાશકારક સદો ચઢાવ્યા તેઓની આ સંસારમાં અરબાદી થાય છે અને તેમની સફર સફળ થતી નથી.

સળગમ (Turnips)—એ તરકારી તરીકે હિંદુસ્તાનનાં લોકો રાંધીને ખાય છે. વેલાતમાં જે સળગમ થાય છે તેમાં સ્વાદ વધારે રહે છે. ગરમ દેશોમાં, મુખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનમાં ઉગતાં સળગમ વેલાતી સળગમ સાથે સરખાવતાં બેસ્વાદ રહે છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ દમ વિનાનો હોય છે.

સહીએડ (Small-pox)—સહીએડ એ ઉડતો રોગ છે, પણ જેમ બીજા રોગો વખતે થાય છે તેમ એનું ઉડવું પણ વિચિત્ર અને ફાંટા ભરેલું કહી શકાય, કારણકે કેટલીક વાર ઘણી અંભાળ લેવા છતાં ધરનાં બીજાં છોકરાં ઉપર અને પાડોશી ઉપર તે ગલબો કરે છે, અને કેટલીક વાર સહીએડવાળાં માણસની સારવાર કરવા છતાં સારવાર કરનારને એ રોગ ઉડતો નથી. એનું કારણ એ છે કે રોગનું ઉડવું લોહીની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. બધાં માણસનાં લોહી એક જાતનાં હોતાં નથી, કોઈનું કેવું ને કોઈનું કેવું, પણ એટલું ખરું કે સો માણસમાંથી તે પચાસને ઉડ્યા વિના રહેતું નથી. તેમજ શહેરમાં એ રોગ ફાટી નિકળે ત્યારે તેમાં સપડાવાનો રૂપીએ આઠ આના ભય રહે છે.

જે દાહડેથી સહીએડ મુકવાની શોધ થઈ તે દહાડેથી સહીએડની સખ્તાઈ ઓછી થઈ છે. અદારમી સદીમાં સો માણસમાંથી પચાસ માણસનાં મોં ઉપર સહીએડના દાઢ હતા એમ ગણતરી થઈ છે, જ્યારે આજે સો માણસમાંથી પાંચ કે દસનાં મોં ઉપર પણ ભાગ્યે સહીએડના દાઢ દીસે છે. અદારમી સદીમાં દર સો મરણે દસ મરણે સહીએડના રોગથી ચાલુ થતાં હતાં.

સહીએડના માણસનું રંગરૂપ કેવું બદલાઈ જાય છે તેનો આજે આપણને થોડો ખ્યાલ છે. અગાઉ લોકો સહીએડમાં આંખ બોહી

એસતાં હતાં. કેટલાંકે સહીઅડમાં જન્મ સુધી એણેરાં થઇ જતાં હતાં, કેટલાંકોનું મોઢું કદર બીહામણું થઇ જતું હતું અને જન્મ સુધી તેવું જ રહેતું હતું.

દર સાત સાત વરસે સહીઅડ મુકવામાં સલામતી સમાયલી છે. જે વખતે શહેરમાં એ રોગ ફાટી નિકળ્યો હોય તે વખતે દરેક મોટાં નાનાં સહીઅડ મુકાવી દેવામાં સલામતી છે.

દરેક બચ્ચાંને દોઢ મહીનાનું થાય કે સહીઅડ મુકાવવાનો વિચાર કરવો. જેમ બને તેમ જલદી બચ્ચાંને સહીઅડ મુકાવવામાં સલામતી છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું. બચ્ચાંને તનદરોસ્ત ગાયની રસી મુકવામાં આવે છે કે નહીં તેની સંભાળ લીધેલી ફેક્ટ કહેવાશે નહીં. સહીઅડનાં જંતુઓ જલદીથી હવામાં ફેલાય છે. જે માણસને સહીઅડ આવ્યા હોય તેના દમમાંથી સહીઅડના જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે. એક વાર હવામાં ફેલાયા પછી તે હવામાં વધે છે અને આડોસીપાડોસીઓને પણ સપડાવે છે.

સહીઅડવાળાં માણસનાં કપડાં, બિઝાનું, વગેરે સઘળું બાળીને ભસમ કરવું જોઈએ. કાંઈ નહીં તો તે કપડાં અલાહેદાં રાખીને ઉકળતાં ગરમ પાણીમાં ધોવાડવાં જોઈએ. દરદીનો ઓરડો ધુંધ આપીને સાફ કરવો જોઈએ. સહીઅડવાળું માણસ જે ઓરડામાં સુતું હોય ત્યાં બીજાએ રાત્રે સુવું જોખમભર્યું છે.

સહીઅડ મુકાવવા (Vaccination)—સહીઅડ મુકાવ્યા પછી જે ફરીથી સહીઅડ આવે તો તેનો હુમલો નરમ પ્રકારનો રહે છે. તેમાં જીવ જવાનો ભય રહેતો નથી તેમજ શરીર ઉપર તેના દાઢરહેવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. તે છતાં મુકાવેલા સહીઅડથી પણ જેઓએ સહીઅડ નહીં મુકાવ્યા હોય તેઓએ તો દુરજ રહેવું, કારણ કે એથી તેમને સહીઅડ ઉડવાનો સંભવ ઓછો થતો નથી.

સહીઅડ મુકવાની રસી (Vaccination Lymph)—સહીઅડ મુકાવતી વખતે રસી તનદરોસ્ત વાછરડાની છે કે નહીં તે તપા-

સવું જરૂરનું છે. મોટાં શહેરમાં—મુખ્ય કરીને મુંબઈમાં તનદરોસ્તી ખાતાંની એ બાબદ માટે ઘણી દેખરેખ રહે છે, પણ બાહર ગામમાં સહીઅડ મુકવાનાં ખાતાંમાં બહુ હાલહવાલી ચાલે છે માટે ત્યાં સહીઅડ મુકાવતી વેળા એ સાવચેતીની જરૂર છે.

સહીઅડ મુકાવવા વિષે (About Vaccination)—
ઘણાં ખરા દેશોમાં, અને મુંબઈમાં પણ, સહીઅડ ખલાં અને કાણીની વચમાં હાથ ઉપર મુકવામાં આવે છે. થોડા ઘસારા કરીને સહીઅડની રસી હાથમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. સહીઅડ મુકવા પછી તુરત હાથ-બાંધવા નહી, પણ ઉંઘાડા રાખીને રસી બરાબર સુકાવા દેવી. જો બરાબર રસી મુકી હોય તો પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસ સુધી સોયના નાંકા જેટલો જખમ દેખાશે, બીજું કાંઈ દેખાશે નહીં. ચાર દિવસ પછી તે જગા લાલ થાય છે; પાંચમે દાહડે સેહજ પુલ્લી જેવું દેખાઈને તે પછી મોટો પુલ્લો થશે. સાતમે કે આઠમે દિવસે સહીઅડ બરાબર ભરાઈને ઉઠે છે. ઉઠેલા પુલ્લાની આસપાસ લાલ લીટી જેવું દેખાય છે તે એક બે દિવસ વધારે દેખાય છે. પછી અગીઆર કે બારમે દિવસથી સહીઅડનું ખેંચાણ ઓછું થતું જાય છે, તે સુકાય છે, અને તે ઉપર પોપડો આવે છે. પોપડો સુકાઈને કરમાઈને પોતાની મેળે ખરી પડે છે.

સહીઅડ મુકવા વિષે બાબદો (Facts About Vaccination)—(૧) જેઓએ સહીઅડ મુકાવ્યા હોય તેને ઘણા ખરા ખુદરતી સહીઅડ આવતા નથી. તે છતાં જો ખુદરતી સહીઅડ આવે છે તો તેનો હુમલો નરમ પ્રકારનો રહે છે ને તે દુઃખ દેતા નથી.

(૨) રસી મુકવાથી સહીઅડ આવે છે તે ખુદરતી સહીઅડને મળતાજ છે, ને જેઓને રસીથી સહીઅડ બરાબર ઉઠે છે, તેઓ ઉપર ગમે એવા ગલીચ ગામમાં સહીઅડનો ઉપદ્રવ ચાલુ છતાં હુમલો થતો નથી.

(૩) સહીઅડ મુકવાની શોધ ડાક્ટર જેનરે (Jenner) કાઢી છે. તેણે પોતાની ખાતરી કરીને જાહેર કાઢ્યું કે જેઓને ગાયની રસીમાંથી સહીઅડ મુકે તેને ખુદરતી સહીઅડ આવતા નથી.

(૪) સહીઅડ મુકવાની શોધ અગાઉ દર દસ મરણે એક મરણ ખુદરતી સહીઅડથી થતું હતું. હાલ સોમાંથી પણ એક મોહત સહીઅડનું જવળે થાય છે, અને તેટલા માટેજ સુધરેલી સરકારેએ સહીઅડ મુકવા વિષે ફરજિયાત ધારો બાંધ્યો છે.

(૫) જ્યારે કોઈ શેહરમાં સહીઅડના રોગનો ઉપદ્રવ ફાટે છે, ત્યારે તપાસ ઉપરથી માલુમ પડ્યું છે કે તેમાં સપડાયલા સંખ્યાબંધ લોકોના મોટા ભાગે સહીઅડ મુકાવેલા હોતા નથી.

(૬) કેટલાંક શેહરોમાં સહીઅડની ઇસ્પીટાલ જુદી હોય છે. ત્યાં કામ કરનારી સંખ્યાબંધ નરસોને સહીઅડનો રોગ ઉડતો નથી, તેનું કારણ એજ છે કે તેઓને ચોક્કસ મુદતે સહીઅડ મુકવામાં આવે છે.

(૭) ફરજિયાત કાયદા છતાં હિંદુસ્તાનમાં હજારો અને લાખો લોકોએ સહીઅડ મુકાવ્યા નહીં હતાં, પણ જ્યારે સહીઅડનો રોગ ફાટી નિકળે ત્યારે એવા લોકોનો જીવ વધારે જોખમમાં રહે છે.

(૮) સહીઅડ મુકવાથી કાંઈ પણ નુકસાન થવાનો સંભવ નથી. ખુદરતી સહીઅડથી મોં અને શરિરને જન્મ સુધીની ખોડ થાય છે તેમ સહીઅડ મુકવાથી થતું નથી. સહીઅડ આવ્યાથી જે દુઃખ ખમવું પડે છે તેવું દુઃખ તો શું પણ તેથી પચાસમે ભાગે પણ સહીઅડ મુકવાથી દુઃખ થતું નથી.

સાગુચોખા, જીવો સાચુ ચોખા.

સાદ અને ચાલચલણ (Voice And Character)—એક અમેરિકન મુસાફર પોતાનાં પુસ્તકમાં સાદ અને ચાલચલણ વચ્ચે નિચે પ્રમાણે સંબંધ દેખાડે છે:—

“મેં મારી મુસાફરી દરમિયાન એક ખાસ ખીના ઉપર ધ્યાન આપ્યું છે અને તે એ કે સૌથી વધારે હીમતવાળાં અને મોટાં જંગલી પ્રાણીઓનો અવાજ ઉંડો યાને ઘાડો (deep) રહે છે અને તેમનો સાદ કાન ઉપર ગાયજીના ઉંડા અવાજ જેવો લાગે છે, જ્યારે નાનામાં નાનાં બીકણ પ્રાણીઓનો અવાજ ઉંચો પણ તીવ્રો (sharp) રહે છે. હું

સર્વથી હિમતવાન શેકારીઓના સમાગમમાં આવ્યો છું, અને તેઓનો સાદ પણ ઘાડો અને ઉંડો મને માલુમ પડ્યો છે, અને તે ઉપરથી હું એક એવા સાદાં અનુમાન ઉપર આવ્યો છું કે ખુદરતે જેઓને હિમત બક્ષી શ્રેષ્ઠાઈ આપી છે તેઓનો સાદ હમેશાં ઘાડો રહે છે પણ તેમનો અવાજ કાનને કદી કઠોર લાગતો નથી.”

સાદા ખોરાક (Plain Food)—સાદા ખોરાકથી શરિરને ફાયદો થાય છે, શરિરની ચામડી સાફ રહે છે, આંખમાં તેજ આવે છે; સહનશક્તી વધે છે; લોહી સાફ રહે છે; બદ્ધજમ્બી, કોઠાની કબજાઆત, ચરબીનું વધવું, કલેજનું સુઝવું, ઝુંફણ, સુસ્તી, સરદી કે ઠંસો, એમાંનું કશું થતું નથી; હુસ્તારી અને કામ કરવાની ઝડપ વધે છે; મનની શક્તિ ખિલીને યાદદાસ્ત શક્તિ વધે છે; બોલવામાં ઝડપ આવે છે; વિચારો સ્પષ્ટ સુઝે છે; અવલોકન કરવાની શક્તિ વધે છે; અભ્યાસનો બોને ઉચકી શકાય છે અને ધીરજ અને સખુરીના ગુણો અખત્યાર થાય છે.

સાંધા ((Joints)—એ હાડકાંઓ ન્યાં મળે છે તેને શરીરના સાંધા કહે છે. સરદીથી સાંધા અકડી જાય છે માટે સાંધા હમેશાં ગરમ કપડાંથી ઢાંકેલા રાખવા.

સાચુ (સાગુ) ચોખા—(Sago) સાગુ એ ‘મલાયન’ ભાષાનો બોલ છે અને એનો અર્થ ‘રોટલી’ થાય છે. સાગુ ‘ઇસ્ટ ઇન્ડીઝ’ અને ‘આરકાપેલેગો’માં ઘણો ઉગે છે. ત્યાં જમીનમાં એ ઝાડ પોતાની મેળે ઉગે છે. ત્યાંના રહેવાસીઓ એ ઝાડને કાપે છે અને પછી તેના કડકા કરે છે. ઝાડનો માવો કઠીને પાણીના વાસણમાં નાખે છે અને પાણી ખુબ દોહવે છે, ત્યારે ડાળીમાંથી સાગુ છુટો પડે છે ને તે પાણીમાં નિચે બેસે છે. પાણી કાઢી નાખીને પછી સાગુને સુકવે છે. સાગુના દાણા ગોળ હોવાનું કારણ એ છે કે તેને ચાલણીમાંથી ચાળી કઢાડે છે તેથી ગોળ આકારના દાણા પડે છે. તેઓ પછી તેને સુકવે છે. તાપીઓકા,

આરાઈ વગેરે ખોરાકની માફક સાગુ પણ વપરાય છે. મુખ્ય કરીને આજની માણસને સાગુની કાંજ પીવાડવામાં આવે છે. જ્યારે હોજરી ખીજે ખોરાક કબુલ રાખી શકતી નથી ત્યારે સાગુની કાંજ ડાક્ટર આપવા ફરમાવે છે.

સારી હવામાં રહેવાના ફાયદા (Advantages Of Fresh Air)—કદાચ સારી હવામાં રહેવા માટે સહેજ વધારે પૈસા આપવા પડે તો પણ લાંબી મુદતે એ પૈસા ખરચેલા સોંધા પડે છે, અને ખીજ ખરબાદી થતી અટકે છે. તનદરોસ્તી બગડવાથી જે ખરચ કરવો પડે તેનાં કરતાં સારી હવા માટે થોડો પૈસો ખરચેલો અકારત જતો નથી. તેથી ચેપી રોગ એકદમ લાગુ પડતો નથી, ખાંસ જેવું રીખાવતું દુઃખ લાગુ પડતું નથી અને તાકાત ઘટતી નથી, જ્યારે ખરાબ હવા દમમાં લેવાથી તાકાત ઘટે છે. વળી સારી હવામાં રહેવાથી મનની શક્તિ વધે છે, જોર વધે છે, અને તેથી કામકાજ કરવા પાછળ વધારે ઉત્કટ આવે છે, અને વધારે ઉત્કટથી કામકાજ કરવાથી જે ફાયદો હાંસલ થાય છે તેની સાથે સરખાવતાં સારી હવા માટે સહેજ વધારે પૈસા ખરચેલા ધણા ઓછા અને દમવગરના ગણાય છે. જે ખરાબ હવામાં રહીને આપણી તનદરોસ્તી, આપણી મજાહ અને આપણું જોર સઘળું ખોડી બેસીએ તો તેમાં આપણોજ વાંક કહેવાય.

સાલીદ (Salad)—એ ખાધાથી માંસ વધતું નથી કે શક્તિ વધતી નથી, પણ ખીજ ખોરાક સાથે સાલીદ ખાવામાં અડચણ કશી નથી. એમાં ખારનો ભાગ રહે છે, તે ફાયદાકારક છે. સાલીદ ખાવી હોય ત્યારે ખુબ સંભાળવું કે તેમાં કોઈપણ પ્રકારના જીવડાં વળગેલા નહીં હોય. એ ખરાબર ધણી સંભાળથી ધોવી જોઈએ, કારણ કે સાલીદ માંસકે હોજરીમાં જીવડા જવાનો સંભવ રહે છે અને તે પાછળથી ધણા દુઃખદાયક અને કોઈકોઈ વાર પ્રાણુધાતક નિવડે છે.

છટલીમાં ત્યાંના ભરવાડો પાંઉ સાથે સાલીદ ખાય છે, પણ વેલાતમાં તો ફક્ત મોઢું સમારવા માટે સાલીદ ખવાય છે. કેટલાક ખાઈ રહ્યા

પછી 'વાઘન' પીવા પહેલાં સાલીદ ખાય છે જેથી મોંઢામાં રહેલો સવાદ નીકળી જાય છે અને તેથી 'વાઘન'નો સ્વાદ બરાબર લેવાય છે. સાલીદ ઘણા મુલકોમાં થાય છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ સાલીદ ઉગે છે. સાલીદ એ ફક્ત શાખની વસ્તુ છે. એ કાઢને ગમે છે ને કાઢને ગમતી નથી.

સાલીદ તેલ (Salad Oil)—આ તેલ કેટલાક લોકો રાંધવામાં વાપરે છે, તેમજ દવામાં વાપરે છે. એ ગુણુકારક છે. કેટલાંક ખીયાંના તેલને—મૂખ્ય કરીને સીંગના તેલને સાલીદ તેલ તરીકે થોડી ખેસાડવામાં આવે છે તેની સંભાળ રાખવી.

સીવવાના સાંચા (Sewing Machines)—પગે ચલાવવાના સીવવાનાં સાંચા ઉપર આખો દિવસ કામ કરવાથી પગને નુકશાન થવાનો સંભવ છે. બાનુઓએ સાંચા ઉપર દરરોજ થોડોકજ વખત કામ કરવું. હાથે ચલાવવાના સાંચા પગના સાંચા કરતાં વધારે સારા કહેવાય. ઘણી સીવનારી બાનુઓને પગમાં ચસક અને દુઃખારો (*neuralgia of the leg*) થાયછે તેનું કારણ આખો દિવસ પગે સાંચો ચલાવવાનું છે. દરેક બાનુએ પોતાની દેહ અને શક્તી મુજબ સાંચા ઉપર કામ કરવું જોઈએ. નબળાં બાંધાવાળી ઓરતો સાંચા ઉપર આખો દિવસ પગને તસ્દી આપે તો તેમાં તેમને લાલ થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન થાયછે, અને તેઓ પાછળથી પગે સંચો ચલાવવાને તદ્દન અશક્ત થઈ પડેછે.

સીસાની પાઇપ (Leaden Pipes.)—શહેરમાં પાણી પુરું પાડવા માટે સીસાની પાઇપો મુકવામાં નુકસાન છે. સીસું પાણીમાં પીગળીને તેનો જે પસરાટ પાણીમાં ભેળાય છે તે પાણીને નુકસાનકારક બનાવેછે. વરસાદનું પાણી પાઇપો મારફતે પીવા માટે એકઠું કરવું હોય તો સીસાની પાઇપોનો ઉપયોગ બિલકુલ કરવો નહી, કારણ કે વસરદાના પાણીથી સીસાની પાઇપો જલદી બગડેછે.

સીસાનું ઝેર (Lead Poison.)—સીસાનું ઝેર એક સહીય

સાધારણ ઝેર છે. સીસાની ખાણોમાં કામ કરનારાઓને, રંગારાને અને ચીતારાઓને, અને ધનામલ ચઢાવનારાઓને સીસાનું ઝેર લાગુ પડે છે. થોડેક દરજ્જે છાપવાનાં બીબાં બનાવનારાઓને અને છાપાખાનાના પ્રિન્ટરોને પણ ઝેર લાગુ પડે છે. સીસાની ભેળના રંગો બને છે અને તેવા રંગોમાં હાથ ખરડનારાઓને એ ઝેર વધારે લાગુ પડે છે. એ ઝેર લાગુ પડે છે તેને ચુકો થઇ આવે છે. એ ઝેરથી વળી હાથના આંગળાંને લકવો થાય છે અને આંગળા ફરી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર સીસાનું ઝેર એટલું ધીમે લાગે છે કે કમ્પોઝીટર વગેરેને વેહમ પણ જતો નથી કે તેમને જે દુઃખ થયું છે તે તેમના ધંધામાં વપરાતાં સીસાંથી થયું છે.

સીસાનું ઝેર પાણી મારફતે (Lead Poison In Water.)—

ઘણાં વરસની વાત ઉપર હોલેન્ડ દેશના પાયતખ્ત એમસ્ટરડમ શહેરમાં એક જાતનું દુઃખ સર્વે લોકોમાં ઉભરી આવ્યું હતું. સઘળાઓનાં પેટમાં અને આંતરડાંમાં દુઃખારો થવા લાગ્યો, કોઠો તદ્દન સખ્ત થઇ ગયો, અને કોઇકોઇને તો લકવાની અસર થવા લાગી. પહેલાં નામીયા ડાક્ટરો એનું કાઇ પણ કારણ કહી શક્યા નહી, પણ ઘણી તપાસ પછી માલુમ પડ્યું કે સીસાનું ઝેર પાણી મારફતે લાગુ પડ્યું છે. ત્યાંના લોકો પીવાનું પાણી જાંપરા ઉપરથી એકઠું કરતાં હતાં ને ત્યાં નળીઆંને બદલે સીસાના પતરાં પાથરવામાં આવ્યા હતાં. લોકો પછી જાંપરા ઉપરથી સીસાના પતરાં કાઢી નાખવા લાગ્યા ત્યારે એ દુઃખ નરમ પડ્યું.

સુંગ (Dislikes.)—કોઇકોઇને કોઇ એકાદ બે ચીજ તરફ હમેશાં સુંગ હોય છે. કેટલાંક બચ્ચાંઓ નાનપણમાં તરેહવાર ચીજો ખાતાં નથી. કેટલાંક બચ્ચાંઓ પોચી ચીજથી સુગાંય છે. મોટાં માણસોને પણ કેટલીક ચીજો તરફ સુંગ લાગે છે. કોઇ ઝોરત સહેજ પણ માછલી ખાય તો તેણી તુરત ગળું ખેંચવા મંડી જાય છે. એક અહસ્થને અમે ઓળખ્યે છીએ જે ‘પીચ’ નેમને સુગાય છે. એવા ઘણા દાખલા

આપી શકાશે, બચ્ચાંઓને કશી ચીજની સુગં હોય તે તેમને હરગેજ નહીં ખવાડવું કારણ કે તેથી તેમને ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું તુકસાન કરે છે કેટલાકોને દુધ તરફ તદ્દન અભાવ રહે છે. વળી અમે એક જણને ઓળખીએ છીએ જે કોઈની કુટ જોઈને સુગાય છે ને દુર નાહસે છે. નરસોને કશા પ્રકારની સુગં રહેવી નહીં જોઈએ. (જીવો, ભાવ અને અભાવ)

સુઘડાઈ (Cleanliness)—(૧) સુઘડાઈ એ સભ્યતાની એક નીશાની છે, કારણ કે જેઓ સુઘડ હોતા નથી તેઓ ખીજાઓ સાથે જોળાય છે ત્યારે સામા ધણીને દુઃખી કરીને તેમને ખીજવાટ ઉત્તપન્ન કરે છે. દુન્યાની જુદી જુદી પ્રજાઓ સુઘડાઈ અંદર એકએકથી ચઢતી ઉતરતી આવે છે. જેમ એક પ્રજા કેળવણીમાં વધારે તેમ તે સુઘડાઈમાં પણ વધારે હોય છે. (૨) ખીજું એ કે સુઘડતાઈ પ્યાર ઉત્તપન્ન કરનારી માતા છે. ખુબસુરતીથી પ્યાર ઉત્તપન્ન થાય છે, પણ તે પ્યાર ટકાવી રાખનાર સુઘડતાઈ છે. જેમ એક ધાતુનો કટકો જેમ સાફ રાખ્યે તેમ આપણને સાથે રાખવા ગમે છે તેમ ખુબસુરત માણસ સુઘડતાઈથી સર્વેને ગમે છે, નહીંતો જેમ ધાતુનો કટકો બેદરકારીથી કાટ ખાઈ જાય છે ને કોઈને ગમતો નથી, તેમ ખુબસુરત માણસ પ્રવડપણાથી ખુબસુરતી ખરાબ કરીને કોઈને ગમતું નથી. વળી સુઘડતાઈથી આપણે જેમ ખીજને ગમ્યે છીએ તેમ આપણે પોતે ખુશ રહીએ છીએ ને આપણું અંગ હલકું રહે છે. સુઘડ માણસો ખુદરતી રીતેજ કેટલીક જાતની બદીઓથી દુર રહે છે, અને તેથી સારી તનદરોસ્તી ભોગવે છે. (૩) ત્રીજું એ કે સુઘડતાઈથી માણસના વિચાર સુધરે છે, અને સુઘડ માણસની લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓ ખુદરતી રીતે સારી અને સુધરેલી બને છે. (૪) સુઘડ તાઈથી સુઘડ રહેનારનેજ ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહીં, પણ વળી તેમની આસપાસના લોકોને પણ ફાયદો થાય છે અને તેઓનો જીવ ખુશ થાય છે.

સુઘડાઈની ધંધાદારીઓ માટે જરૂરતા (Cleanliness Imperative On Workmen)—રંગ લગાડનારા, નળ બેસાડનારા

અને બીજા ધંધાદારીઓ જેઓના હાથ પોતાના ધંધામાં ખરાબ થાય છે તેઓએ જમવા બેસવા અગાઉ પોતાના હાથ ધણી સંભાળથી સાફ કરવા જોઈએ, નહીંતો તેમને ધીમું ઝેર લાગ્યા વીના રહેતું નથી, અને તેઓની પુવડાઈથી તેમના જીવને જોખમ નહીં થાય તો તેઓની આખી જીંદગીમાં તેમને ચોક્કસ પ્રકારનાં દુઃખ લાગુ પડે છે. યાહુદી-ઓનાં ધર્મમાં સખ્ત તાકીદ કીધી છે કે હાથ ધોવા વગર ખોરાકને હાથ લગાડવો નહીં, તેમાં કટલો બધો ફાયદો સમાયલો છે. પારસી-ઓના અસલના ધર્મગુરુઓ ફરમાવી ગયા છે કે જમતી વખતે હાથ મોં ધોઈને કુસ્તી કરીને પછી ખાવું તેમાં ઉંડી ફિલસુફી સમાયલી છે.

સુધડાઈ ધર્મના ફરમાન તરીકે (*Cleanliness A Religious Duty*)—ઈંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, *Cleanliness is next to Godliness* એનો અર્થ એ છે કે સુધડાઈ દેવતાઈ ખસલતથી બીજો દરજ્જો ભોગવે છે. દરેક ધર્મમાં ફરમાવેલું છે કે ધર્મ ક્રિયા કરવા પહેલાં અંગોલ કરવું. પારસીઓમાં નાહાણ નાહવાને ફરમાવેલું છે. યુનાની લોકોમાં એ ફરમાન ડગલે ને પગલે હતું. હિંદુ ધર્મમાં તો નાહવા વગર ખાવાનું કે બીજી કાંઈ પણ ધર્મક્રિયા કરવાનું ફરમાન નથી. એમ નાહવાની તાકીદ કરવાની આડકતરી મતલબ બીજી કાંઈ નહીં પણ શરિરને સાફ રાખવાની છે. યાહુદીઓમાં પણ ધર્મગુરુઓને અને બીજાઓને નાહવાને ફરમાવેલું છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ગંગા નદીમાં અથવા બીજી નદીમાં નાહવાનો હુકમ છે તેની આડકતરી મતલબ પણ શરિરને નાહીને સાફ રાખવાની છે. પારસીઓમાં હાથ મોં ધોઈને ભણવા અથવા ખાવા બેસવાની મતલબમાં સુધડતાનો કાનુન સમાયલો છે. મુસલમાનોમાં નીમાજ કરવા અગાઉ હાથ પગ ધોવાનો ફાયદો પણ એજ કાનુન ઉપર રચાયલો છે.

સુંઘવાની ધંદો (*Organ Of Smell*)—માણસોને સુંઘવાની ધંદોનો ફાયદો એ છે જે કાંઈ પણ તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક વાસ હોય

તે એથી પકડાઇ આવે છે. જનવરોમાં એ સુંઘવાની ઈંદ્રી વધારે જોરાવર રહે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમને એ ઇંદ્રીવડે પોતાનો ખોરાક શોધવો પડે છે, જ્યારે માણસને એવી ગરજ રહેતી નથી.

‘કસ્તુરીનો એક નાનો કડકો એક બાજુએ મેલીશું’ તો ત્યાંથી વાસ આવવા માંડશે ને તે વાસ ચાલુ રહેશે. એનું કારણ એ કે કસ્તુરીમાંથી નહીં વર્ણવી શકાય એવી નાની રજ અને નહીં માપી શકાય એવી બારીક રજકણો હવામાં ઉડતી રહીને તે આપણા નાકના સંબંધમાં આવીને આપણને વાસ આપે છે.

એક કપુરનો કટકો એજ પ્રમાણે ઓરડામાં વાસ ફેલાવશે. પુલની વાસ પણ એ પ્રમાણે હવામાં પ્રસરે છે.

ખુદરતની અજાયબીઓમાં એ પણ એક અજાયબી છે. મોટી અજાયબી એ છે કે વરસો સુધીના વપરાસ પછી પણ સુંઘવાની ઇંદ્રી બગડતી નથી. બીજા અવયવો વરસોના વહેવા સાથે કમજોર થાય છે, પણ સુંઘવાની શક્તિ આખી જીંદગી સુધી બગડતી નથી અને જેવી ને તેવી રહે છે.

સુંઠ, (Dry Ginger) જુવો આદુ.

સુવા (Dill)—એ વરીઆળીની જાતના બીયાં છે. એમાં પમરાટ છે. એનું પાણી જે ‘ડીલ વોટર’ ને નામે ઓળખાય છે તે દવાના કામમાં આવે છે. એ ‘ડીલ વોટર’ નાનાં બચ્ચાંઓને પેટમાં દુઃખતું હોય ત્યારે પવન તોડવા આપવામાં આવે છે.

સુસ્તી—(Indolence)—માણસને ઘણું કામકાજ હોય ત્યારે સુસ્તી આવતી નથી. જેઓ આખો દાહડો ખેસી રહે છે ને ત્રણ વખત પેટની સેવા કરે છે ને દાખીને ખાય છે તેઓનેજ સુસ્તી લાગુ પડે છે. એનો ઉપાય ફક્ત એ છે કે કસરત કરવી, પસીનો પાડવો અને ખોરાક પચાવવો. હોજરી ઉપર જ્યારે વધારે ભાર થાય છે ત્યારેજ સુસ્તી આવે છે. અતી ઘણા અભ્યાસથી મગજ સુસ્ત મારે છે, ને કામ કરવા ગમતું નથી.

તેનું કારણ પણ હોજરી ઉપર થયેલી માઠી અસરનું છે. મોટા અભ્યાસીઓને કસરતની અતીવધણી જરૂર છે, ને જેઓ કસરત લેતા નથી તેઓનું મગજ સુસ્તી પકડે છે.

સેબફળ—(Apples) એ ફળ મગજને તરી આપે છે; કારણ કે એમાં 'ફાસફરસ' નો તત્વ છે. એસીને કામ કરનારાઓને એ સારાં છે. (જુવો સફરચંદ.)

સેરવો (Soup)—ઘી અથવા ચરબી નાખ્યા વિનાનો ગોસ્તનો અથવા તરકારીનો 'સુપ' પીવામાં લેવો તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે. એથી ભૂખ અને તરસ મટે છે. ઘણાઓ એમ સમજે છે કે ખીમારોને વાસ્તેજ 'સુપ' જોઈએ પણ તેમાં તેમની ભુલ છે. 'સુપ' લેવો દરેકને ફાયદાકારક છે. ખનતાં સુધી જમવા અગાઉ 'સુપ' પીવાથી ભૂખ છુટે છે.

સોડા વૉટર (Soda Water)—'બાઈકારબોનેટ ઓફ સોડા' પાણીમાં નાખીને તેને કારબોનીક આસીડ ગેસનો જોશ આપીને બાટલીમાં ભરીને બુચ મારે છે ત્યારે સોડાવૉટર બને છે. એ ઘડી ઘડી વગર કારણે પીવાની ડાકટરો ભલામણ કરતા નથી. તાવમાં અને તેવીજ બીજી ખીમારીમાં સોડાવૉટર ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ફક્ત તે વખતે એ ઉપયોગી કહેવાય. સાજાં માણસોને સોડા વૉટર પીવાની ગરજ નથી.

હમેલ વખતે કસરત (Exercise During Pregnancy)—હમેલવાળી ઓરતને ચોખ્ખી હવાની તેમજ કસરતની જરૂર છે. જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરવું સદ્લાહકારક છે, અને છેક છેલ્લા દિવસ સુધી ચાલવાની કસરત જરી રાખવી જોઈએ. એ વખતે સાથી સરસ કસરત ચાલવાની છે. પરંતુ આટલું ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું કે હમેલવાળી ઓરતને સહેજ પણ થાક લાગવી નહીં જોઈએ. લાંબી મંજલ ચાલ્યા પછી પાછું ફરતાં થાક લાગેલી જણાય તો ગાડીમાં બેસવાની ઘણી અગત્યતા છે. હમેલમાં સહેજ પણ થાક લાગે તો ઘણું તુકસાન થાય છે.

હમેલવાળી ઓરતને ઉલટી (Vomiting During Pregnancy) જ્યારે ઓરતને હમેલ રહે છે ત્યારે તેમને જ્યારે ત્યારે ઉલટી થાય છે, અથવા ઉલટી થાય તેમ ગળું ખેંચાય છે. એ કાંઈ બદહજમી-અતની નિશાની નથી તેમજ એ કાંઈ દુઃખની નિશાની નથી. ઘણીખરી ઓરતોને હમેલના પહેલાં બે ચાર મહિના એમ થાય છે. એથી તેમનું ખાધેલું કેટલીક વખત પેટમાં ટકતું નથી, પણ તેથી ઘભરાવું નહીં, તેમજ એની દવા કરવાનો વિચાર પણ લાવવો નહીં. એ ખુદરતી છે અને તે પોતાની મેળે પોતાના વખતે દૂર થાય છે. ઘણું થાય તો સોદાવાટર પીવો કે થોડું બરફ મોંમાં રાખવું, જેથી ગળું ખેંચાતું ઓછું થશે.

હૃદય (Heart)—એ માંસનું બનેલું છે. એનું કદ મુઠી જેટલું છે. એમાં ચાર કાંણા છે, બે જમણી ગમ ને બે દાબી ગમ. એ છાતીની દાબી બાજુએ આવેલું છે. આપણો હાથ એ બાજુ મુકીશું તો હૃદયનો ધબકારો માલુમ પડશે. હૃદય વારાફરતી સાંકડું ને પોહોળું થાય છે. એમ રાત ને દિવસ થયાજ કરે છે. જ્યારે તે સાંકડું થાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી ઉછળતું ઉછળતું નિકળીને નસો તરફ દોડે છે. હાથની નાડી આપણને ચાલતી લાગે છે તે એવી રીતે લોહી દોડતું રહે છે તેને લીધે છે. હૃદયને દાબી બાજુથી એક મોટી નાડી નિકળે છે તે એક નળ જેવી હોય છે ને એમાંથી બીજી નાની નળીઓ નિકળે છે. એ મોટી નાડીને એક ઝાડના થડ સાથે સરખાવી શકાય. એ મૂળ નળી (થડ)માંથી બીજી નાની નળીઓ એટલે ડાળીઓ નિકળે છે. એ નાની નાની નળીઓ જેને આપણે નસો કહીએ છીએ તે આખાં શરિરમાં ફેલાયલી હોય છે તેમાં હૃદય મારફતે લોહી પુરું પડે છે.

હરણનું ગોસ્ત (Venison)—એ ગોસ્ત પુષ્ટીકારક, સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે તેવું, અને શક્તીવાળું છે. ચાર વરસની અંદરના હરણનું ગોસ્ત ખાવું ઘણું સારું નથી. ચાર વરસ મોટું થયા પછી હરણને મારવું. ફરબે હરણનું ગોસ્ત બહુ સ્વાદદાર કહેવાય છે. હરણની

ટાંગનું ગોસ્ત ખાવા લાયક હોય છે. હરણની જાત ઘણી છે અને જુદી જુદી જાતનાં હરણનાં માંસમાં સહેજ સ્વાદ અને ગુણમાં ફરક રહે છે.

હલેસાં મારવાની કસરત (Rowing)—એ કસરત જુવાન છોકરા અને છોકરીને બહુ સારી છે. એથી શરિરના ભાગોને કસરત સારી મળે છે, છાતી ખિંચે છે, હાથના ગોટલાં મજબુત થાય છે, અને ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. ખત્રાસીઓ જેઓ હલેસાં મારે છે તેઓમાં છાતીનાં દુઃખ દરદો લાગુ પડતાં નથી.

હવા આજારી માણસના ઓરડાની (Air In Sick Room)—એકવાર દમમાંથી નિકળેલી હવા પાછી માણસના દમમાં જાય તો તે નુકસાનકારક છે. આજારી માણસોના ઓરડાની હવા બગડેલી રહે છે, કારણ કે તે ઓરડામાં દરદીના દમમાંની હવા રહે છે. તે ઓરડામાં સાજાં માણસો રહે અથવા ઉઠે એસે તો દરદીના દમમાંથી નિકળેલી હવા સાજાં માણસોનાં દમમાં જાય છે. મુખ્યકરીને એથી નાજુક સ્ત્રીઓને અને નવજાત માણસોને જલદી નુકસાન થાય છે. કેટલીક જાતનાં દુઃખદરદોની વેળા દરદીના દમમાંથી નિકળતી હવા એકદમ ઝેરી રહે છે. અને તેથી દરદીઓના ઓરડામાં ફરતી અથવા બેસતી વખતે બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાની, અને હવાની આવજાવ રાખવાની ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

ઘણાઓ એમ સમજે છે કે દરરોજ નાહીને અંગ સાફ રાખ્યાથી ચોખ્ખાઈના નિયમો પાર પડે છે પણ તેટલું પુરતું નથી. જો દરરોજ ફેફસાં અને ચામડી સ્વચ્છ હવાથી ઘોષ્ટને સાફ નહીં કરવામાં આવે તો દરરોજ પાણીએ અંગ સાફ કીધેલું ફેફસું છે. જેમ. ગદલું પાણી પીવાથી આપણા શરિરને નુકસાન થાય છે, તેમ ગદલી હવા દમમાં લેવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે.

હવા આવજાવનો માગ — (Ventilation) આજકાલ કેટલાક તનદરોસ્તી વિષેના અભ્યાસીઓ રહેવાના મકાનોમાં હવા કેવી રીતે આવજાવ રાખવી તેના અભ્યાસમાં રોકાયેલા છે. ગીચ વસ્તીવાલાં શહેરોમાં

બાહુરની ચોખ્ખી હવા ધરમાં મળવી મુશ્કેલ છે, તે છતાં હવા આવજવ કરવાનાં માર્ગો રાખવાથી ધરની ખરાબ હવાની અસર કેટલેક દરજ્જે ઓછી થાય છે, અને ઘણું નુકસાન થતું નથી. નાટકશાળામાં અને જાહેર ભાષણ આપવાના ઓરડામાં સંખ્યાબંધ માણસો એસે તેમને ચોખ્ખી હવા મળવી જોઈએ, અને તે માટે હવા આવજવ કરવાનાં પુરતાં સાધનો રાખવાં જોઈએ. નબળાં બાંધાની ઘણી બાનુઓનો નાટકમાં અને ભાષણમાં જીવ બગડી આવે છે તેનું કારણ ફક્ત એજ છે કે ત્યાંના ઓરડામાં સંકોડા માણસોના દમમાંથી નિકળતી 'કાર્બોનીક ગેસ' ઓરડાની હવામાં ભેળાય છે, અને તે પાછી દમમાં જાય છે તેથી જીવ બગડે છે.

હવા આવજવ વિષે એક અનુભવીની ટીકા—(*Remarks Of An Expert On Ventilation*)—હવા આવજવ કરવાના માર્ગો રાખવા જોઈએ એ તો સૌ કબુલ કરે છે, પણ તે માર્ગો કેવી રીતે રાખવા?

પેટેલો કાયદો એ ધ્યાનમાં રાખવો, અને તે ઉપર કદી ગફલત કરવી નહીં; તે એ કે કાંઈ ઓરડો તદ્દન બંધ રાખવામાં આવ્યો હોય તેમાં પાછો વસવાત કરવા અગાઉ તેમાં ચોખ્ખી હવા પુરતી લેવાની સંભાળ રાખવી.

જરા બારી બારણાં ઉઘાડ્યાં ને પાછાં બંધ કીધાં, તેથી કાંઈ વળ્યું નહીં. આપણા ઓરડાઓમાં હવા ચાલુ આવજવ થતી જોઈએ. મુશ્કેલી એ છે કે ચાલુ હવાની આવજવ રાખવા છતાં, સરદી નહીં લાગે, પવનના સપાટા નહીં લાગે, અને ઓરડામાં હુંક રહે, તે માટે શું કરવું?

ખીજ તાજી હવા દાખલ કર્યા વિના વપરાયેલી હવા ઓરડામાંથી બાહુર કાઢાડી શકાતી નથી એ યાદ રાખવું. જેઓ એમ સમજે છે કે આપણા ઓરડામાં હવા ઘણી છે અને બાહુરની હવાની જરૂર નથી એમ સમજીને બારી બારણાં બંધ કરે છે, પણ તેમ કરીને તેઓ ગંભીર નુકસાન કરે છે.

બાહુરની હવા અંદર આવવાના રસ્તા રાખવા જોઈએ, પણ અંમ ઉપર પવનના સપાટા નહી આવે તેમ બારી બારણાં ગોઠવવાં જોઈએ. હવા જવાના માર્ગથી ઝાઝી અડચણ થતી નથી, પણ હવા જે બાજુથી આવતી હોય તેના સપાટામાંથી બચવાની યુક્તિ રચાવી જોઈએ. અંતમાં સુધી ઓરડાના ઉપડા લાગમાં હવાના બાકોરાં અથવા બારીઓ મુકવી.

જો એક ઓરડામાં ચાર પાંચ બારી હોય તો એકાદ ઉંઘાડી રાખીને બાકીની બારીઓ ઢાંકવામાં આવે તો તેમાં બુદ્ધ કીચેડી કહેવાય. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે બધી બારી થોડી થોડી ઉંઘાડી રાખવી, જેથી હવા પાંચ રસ્તેથી થોડી થોડી આવે. એક રસ્તેથી પુષ્કળ હવા દાખલ થાય તેનાં કરતાં પાંચ રસ્તેથી થોડી થોડી હવા દાખલ થાય તે વધારે સારું.

દાદર ઉપરથી આવતી હવા કાંઈ ઘણી સારી હવા નહી કહેવાય; દાદર ઉંઘાડો છે, ત્યાંથી હવા આવે છે, એમ સમજીને હવાના ખીખ રસ્તા બંધ કરવા નહી.

બારીની આગળ સુવું નહી, ને જો સુવામાં આવે તો પહેલાં તપાસીને બારીની ફાટ હોય તેમાં કપડાંનાં કુચા દાખવા.

વીતીશનની બારીઓ બંધ કરીને ફાલકાંઓ આડાં ઉંઘાડા રાખવાથી પણ ઓરડામાં હવા આવે છે ને પવનના સપાટા અંગે લાગતા નથી.

હવા ઓરડા માંડેડી (Air in Rooms)—ઓરડામાં હવા આવજાવ કરવાના ઉપાય લેવાની જરૂર છે, પણ ઓરડાની ખરાબ હવા બહાર જાય અને ચોખ્ખી હવા ઓરડા માંડે આવે, તે એવી રીતે થવું જોઈએ કે ઓરડા માંડે રહેતાં માણસોને પવનનો અપાટો લાગે નહી. એક ઓરડામાં માણસોની સંખ્યા ઓરડાના વીસ્તાર પ્રમાણે રહેવી જોઈએ. ૧૦૦૦ ઘનફુટ જગ્યામાં એક માણસ રહે તો ફિકર નહી. એક ઓરડો ૨૦ ફીટ લાંબો ૧૦ ફીટ પોહલો, અને ૧૦ ફીટ ઉંચો હોય તેમાં બે માણસોએ રહેવું જોઈએ. ગરીબ માણસોને રહેવાની એટલી જગા મલતી નથી અને તેથી તેમની તનદરોસ્તીમાં બિગાડો થાય

છે. નળગાઈ, બદ્દહજમી, જ્ઞાનતંતુના દરદો વગેરે દરદો પુરતી રહેવાની અને સુવાની જગા નહી મલવાથી થાય છે.

• હવા ચોખ્ખી બનાવનારા પદાર્થો (Disinfectants)—જ્યાં ખરાબ હવા હોય ત્યાં તહરેવાર ચીજો છાંટવામાં અથવા મુકવામાં આવે છે તેમાંની મુખ્ય ચીજો આ છે. લાકડાંનો કાલસો (charcoal), ચોકનો ચુનો (quicklime), ‘સલફેટ ઑફ લાઇમ’, ‘કાલતાર,’ ‘કલોરીન ગેસ,’ ‘ઓઝોન ગેસ’, ‘પરમેનગેનેટ આફ પોતાસ’, ‘નાઇટ્રસ આસીડ’, ‘સલફરીક આસીડ’, ‘કાર્બોલીક આસીડ’, ‘ગંધક’, અને કાશી. એથી હવા ચોખ્ખી થાય છે પણ તે તેટલોજ વખત. જ્યાં સુધી ચોખ્ખી હવા આવજવ નહી કરતી હોય ત્યાં સુધી એ ચીજોનો ઉપયોગ થોડા વખતનો લાલ કરે છે એમ સમજવું.

હવા જમીનમાં (Air In The Soil)—ખુદરતની બક્ષેશ એટલી બેહદ છે કે આપણી આસપાસ અને આપણી ઉપર ખુદલી જગામાં હવા હોય છે એટલુંજ નહી પણ આપણી નીચે જમીનમાં પણ હવા રહે છે. એ હવા જો કે આપણને જણાતી નથી, તોપણ તપાસ કરતાં એ વાતની ખાતરી થાય છે. દરેક જમીનમાં આસરે ૩૫ ટકા હવાનો ભાગ રહે છે. રેતીમાં, માટીમાં, અને ખડકોમાં હવા રહે છે. રેતીના પથરાઓમાં પણ હવા રહે છે. એ હવા ત્યાં પડી રહે છે એમ નહીં સમજવું. જેમ આપણી ઉપરની અને આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થાય છે તેમ જમીન ઉપરની હવામાં પણ થાય છે. પવન લાગ્યાથી જમીન ઉપરની હવા પણ ગતીમાં રહે છે. જમીન માંહિલી હવા જેમ વસ્તી વધારે તેમ વધારે બગડે છે, અને કેટલીક જગામાં ઝેરી અથવા નુકસાનકારક હવા હોય છે, અને ત્યાં રહેવાથી માણસની તનદરોસ્તી બગડે છે. ખરાબ જગા ઉપર ઘર બાંધવાથી તેમાં રહેનારાઓને નુકસાન થાય છે. ઘરની જમીન સાફસુફ નહી રાખ્યાથી તેમાં ખરાબ હવા પેલસ થાય છે અને તે તનદરોસ્તીને બગાડે છે. ગટરો

સાક્ષુક નહી રહેવાથી તેમાંથી ખરાબ હવા નિકળે છે અને તે પણ શરીરને ઝેર સમાન છે.

આખો દિવસ સુરજના તાપથી જમીન ઉપરની ખરાબ હવા ગરમ થઇ ઉપરની ખીજ હવામાં ભેળાઇ જાય છે એટલે જમીન ઉપર રહેનારાંને આજુ નુકસાન કરતી નથી, પણ સૂરજ અસ્ત પામ્યા પછી જમીન ઉપરની ખરાબ હવા ત્યાંનાં ભીનાસ સાથે ભેળાઇ રહે છે અને જમીન ઉપર તરિયા કરે છે, અને તે માણસના દમમાં ગયાથી બહુજ નુકસાન થાય છે. એટલા માટે જો કોઇ જગા એવી રીતે અસુખાકારીભરેલી માણસ પડે તો રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરીને સુવું નહીં. બારી બારણાં તદ્દન ખુલ્લાં રાખવાથી ભય ઓછો રહે છે.

હવા-તાજી (Fresh Air)—આ વાત જાણીતી છે કે જે હંવા તાજી નહી હોય તે હવામાં અને ઝેરમાં આજો ફરક નથી. એક પુસ્તકમાં જેનું નામ *Physiology Of Common Life* છે, તેમાં સ્ટીમર 'લન્ડનરી' ઉપર બેત્રા બનાવતો ઇસારો કરવામાં આવ્યો છે. ઇ. સ. ૧૮૪૮ ની ૨ જી ડિસેમ્બરે એ સ્ટીમર લીવરપુલ જવા બસો ઉતાડ્યો અને લઇને ઉપડી. દરિયામાં તોફાન નડ્યું ત્યારે કપટાને દરેકને નીચે જવા કહ્યું. ૧૮ શીટ લાંબી, ૧૧ શીટ પોહોળી, અને ૭ શીટ ઊંચી કેબીનમાં તેઓ સઘળાંને બંધ કરીધાં. તે કેબીનનો દરવાજો પણ બંધ કરીધો, અને તેની ઉપર તાડપત્રી પંથરાવી. આથી તેઓને તાજી હવા મળતી બંધ થઇ, અને તેઓના દમમાંથી જે હવા નીકળતી હતી તેજ હવા તેઓ પાછા દમમાં ફેલા લાગ્યા. કેટલાકો એસુક થઇ પડ્યા, કેટલાકોને તાણુતોડ થવા લાગી અને કેટલાકો જીભેજીમ પાડવા લાગ્યા. આખરે તેમાંના એકે કેબીનનું બારણું કોઇખી રીતે ઉઘાડ્યું ને કપટાને તેમજ તેના મદદનીશને આ બાબદની ખબર આપી. તે અગાઉ બોંતેર જણ મરણ પામેલા હતા, અને ખીજ કેટલાક મરણુતોલ હાલતમાં હતા. કેટલાકોના નાક અને કાનમાંથી લોહી વેહતું હતું. આનું કારણ ખીજું કાંઇ નહી પણ કપટાનની

અજ્ઞાનતા હતી. કપટાનને તાજી હવાની ગેરહાજરીમાં શું નુકસાન થશે તેની ખબર નહીં હતી. તેને કાષ્ઠ્યે શીખવ્યું નહીં હતું કે જે હવા દમમાંથી એકવાર નિકળી તે પાછી દમમાં લેવામાં નુકસાન છે, કારણકે દમમાંથી બાહ્યર નિકળેલી હવા ઝેર કરતાં ઉતરતી નથી.

પણ તાજી હવા વળી કાષ્ઠવાર ઘણું નુકસાન કરે છે, ગીચ હવાથી જે નુકસાન થાય છે, તેનાં કરતાં તાજી હવા કાષ્ઠવાર વધારે નુકસાન કરે છે. ફડફડ કરતો પવન ખાવાથી ઘણાઓને મહીનાઓ સુધી માંદગીનું બિચાનું ભોગવવું પડે છે. એક ડાક્ટર કહે છે કે ફડફડ કરતો પવન અને બહુ ઠંડાં પાણી એ બન્ને ઘણાં મજાનાં લાગે છે. અતી ઠંડાં પાણીથી મરણ નીપજેલાં છે અને ફડફડ કરતો પવન ખાવાથી ફેફસાંનું દુઃખ લાંબો વખત સેહવવું પડે છે. જે વારે પુષ્કળ પસીનો પડયો હોય ત્યારે એ ફડફડ કરતો પવન ખાવો નહીં અને ઠંડું પાણી પીવું નહીં, અને એ વીધે બહુ સંભાળ રાખવી.

હવા દમમાંથી નીકળતી (Air From The Lungs)—
આપણાં દમમાંથી નીકળતી હવામાં ‘કાર્બોનીક આસીડ’ હોય છે. એની તપાસ કરવી હોય તો નિચલો અખતરો કરી જુવો:—

એક આડ દસ ઇંચ લાંબી નાની કાચની નળી લેવી. થોડો કળા ચુનો પાણીમાં ભીંજવીને ચુનાનું પાણી નીતરું ગાળીને એક બાટલી માં ભરવું. તે નીતરાં ચુનાના પાણીની બાટલીમાં કાચની નળીનો એક છેડો મુકીને બીજા છેડામાંથી નાક વાટે દમ બાહ્યર કાઢડવો. કાચ જેવાં નીતરાં પાણીમાં દમમાંની ‘કાર્બોનીક આસીડ’ બેળાવાથી તે પાણી ગદલું અને દુધ્યા રંગનું થવા માંડશે. આ દુધ્યા રંગનું પાણી ‘કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ’ કહેવાય, કારણ કે પાણીમાં પીગળેલા ‘લાઇમ’ એટલે ચુના સાથે દમમાંની ‘કાર્બોનીક આસીડ’ બેળાઇને ‘કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ’ બને છે.

હવાનું પૃથક્કરણ (Analysis Of Air)—હવા ‘આકસીજન’ (પ્રાણવાયુ) અને ‘નાઇત્રોજન’ નામની એ ‘ગેસ’ની બનેલી છે. ૧૦૦ ભાગ હવામાં ૭૯ ભાગ ‘નાઇત્રોજન’ અને ‘૨૧’ ભાગ ‘ઓકસીજન’ ના હોય છે. એ એ ગેસ ઉપરાંત હવામાં ઘણા નાના અંશમાં ખીજ તત્ત્વો પણ સમાયલાં છે. ૧૦૦ ભાગ હવાનું ખારીક રીતે પૃથક્કરણ થાય તો પરિણામ નીચે પ્રમાણે આવે છે:—

ઓકસીજન...	૨૦.૯૯ ભાગ
નાઇત્રોજન આસીડ	૭૪.૯૭ ,,
કાર્બોનીક આસીડ૦૪ ,,
પાણીનો ભીનાશ એમોનીઆ ઓઝોન	} ઘણાજ થોડા અંશ		

જે આરડાઆમાં ઘરોમાં હવાની આવજાવ બરાબર નહીં હોય ત્યાંની માંહેલી હવામાં ‘ઓકસીજન’ ઓછું થઇ જાય છે, અને તેને બદલે ‘કાર્બોનીક આસીડ’ વધે છે, અને તે દમમાં લીધાથી તે ઘરમાં રહેતાં માણસોને કાંઇને કાંઇ પ્રકારનું દુઃખ ઉત્તપન્ન થાય છે, તેમને નબળાઇ લાગુ પડે છે અને તેમનો જીન જોખમમાં આવી પડે છે.

હવાની ફેરબદલી (Change Of Air)—દરેક માણસને પોતાની તનદરોસ્તી માટે અવારનવાર હવાની ફેરબદલી કરવી જોઇએ. કેટલાંક દુઃખદરદો એવાં છે જે જગા બદલીને જીદી હવામાં જઇએ ત્યારેજ સારાં થાય છે. મૂખ્ય કરીને ફેફસાંનાં કેટલાંક દરદોમાં હવાની ફેરબદલી ઘણીજ અવશ્યની છે. વળી બદલજમી સુસ્તી વગેરે દુઃખોમાં હવાની ફેરબદલી ઘણા ગુણુ કરે છે. ઘણી વખત હડીલા ઠાંસા હવાની ફેરબદલીથી સારા થાય છે. અલબત્તાં કેવી જગામાં ફેરબદલી કરવી તે ડાકટરની સલાહ ઉપર આધાર રાખે છે. ઘણાંજ નબળાં અને ખદીથી ખીડતાં માણસને સરદી અને ભીનાશવાળી જગામાં ફેરબદલી કરવી નહી.

સસનીવાળા માણસને દરિયા કિનારા આગલની હવાથી ફાયદો થાય છે. ખડીવાળાં માણસને ટેકડી ઉપરની હવા સારી છે.

હવા બગડેલી (Vitiated Air)—બગડેલી હવામાં રહેવું જીવને નોખમકારક છે. અખતરો અજમાવવો હોય તો એક કાચનો ‘ગ્લોબ’ લઈને તેમાં એક ચલ્લીને મુકો. ઘણામાં ઘણા ત્રણ કલાક તે ચલ્લી જીવશે. ચલ્લીને બાહુરની તાજી હવા મળતી નથી અને તેથી તે ગ્લોબની માંહે એકની એક હવા દમમાં લે છે અને તેથી તે જીવી શકતી નથી. એજ પ્રમાણે માણસને પણ બંધ ઓરડામાં, જ્યાં બાહુરની તાજી હવા આવી શકતી નહીં હોય ત્યાં રાખવાથી તે થોડા વખતમાં ગુંગળાઈને મરણ પામે છે.

જે ઓરડામાં આપણે રહીએ તે ઓરડાની હવા બગડેલી છે કે નહિ તે આપણે જાણી શકીએ છીએ. જેમ આપણે ખોરાક અને પાણી અને બીજું પીણું સાફ છે કે ખરાબ તે સ્વાદ ઉપરથી કહી શકીએ છીએ, તેમ ખરાબ હવા અને બગડેલી હવા આપણને વાસ ઉપરથી માલુમ પડે છે. જે કે આ વાત ખરી છે કે ખરાબ હવામાં લાંબો વખત રહ્યાથી અને નાકને તે હવા માફક આવી ગયાથી ખરાબ વાસ તુરત પકડાતી નથી, તે છતાં જો ખરાબ હવાની તમેહ પડી ગયલાં માણસ થોડી વાર સોજી હવામાં બાહુર જઈ ફરી આવે કે તુરત બગડેલી હવાની વાસ પકડાઈ આવશે. જે ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા નહીં હોય ત્યાં રહેવું સલામતી બરેલું નથી.

હવામાં ‘સરદી માપવાનું’ યંત્ર (Barometer)—‘બેરોમીટર’ નામનું હવા માપવાનું યંત્ર આવે છે તે ઉપરથી હવાના દબાણમાં ફેરફાર થાય તે તુરત માલુમ પડી આવે છે. ‘બેરોમીટર’ જે જાતનાં આવે છે. એક સાધારણ હવા માપવાનું અને બીજું આવે છે તેથી પાહાડો અને ટેકડીઓની ઉંચાઈ પણ કહી શકાય છે. સાધારણ લોકો બેરોમીટરનો ઉપયોગ કરી શકે છે, કારણ તેથી બાહુરની સુખા-

કારી ઉપર સારી અસર થાય. બેરોમીટર નચું જાય સારે હવા ભારી થયલી અને બગડેલી સમજવી. સૂરજ આથમ્યા પછી બેરોમીટર નચું જાય છે તે વારે દરૈક દુઃખનું જોર વધે છે.

હવાના ફેરફારથી તનદરોસ્તી ઉપર અસર (Influence Of Change Of Air on Health)—હવા મારફતે ઝેરી વસ્તુ દમમાં જાય છે તેથીજ નુકસાન થાય છે, એટલુંજ નહીં પણ હવાની જેવી હાલત, જેવી સુકી હવા, ભીનાસવાળી હવા, ભારી હવા, તે ઉપર પણ દુઃખ દરદ ને તનદરોસ્તીનો આધાર રહે છે. હવા ગતીમાં છે કે થંબ છે તે જોવું જોઈએ. જ્યાં હવા થંબ હોય ત્યાં આજુ નુકસાન થવાનો સંભવ રહેતો નથી, અને થાય છે તો તે ધીમું નુકસાન થાય છે, પણ જે હવા પુષ્કળ ગતીમાં હોય તે બદનને લાગે તો તેથી બદનની ગરમી એકદમ ઠંડી પડીને નુકસાન થાય છે. ઠંડા મુલકમાં ફેફસાંનાં અને ગળાંના દુઃખો વધારે જોવામાં આવે છે. ગરમ મુલકમાં તાવની ખીમારી આઝી હોય છે. ગરમી સાથે ભીનાસ કાઢખી રીતે સમાગમમાં આવે છે ત્યારેજ તાવ આવે છે.

ગરમ હવામાં રહેતા ભીનાસથી બદન ઉપર શી અસર થાય છે તે સહેલાઈથી સમજી શકાય છે. જે હવામાં ગરમી તથા ભીનાસ બન્ને હોય, તે હવા દમમાં જાય તો લોહીની નસોમાં ગરમીનું કામ વધે છે અને તેથી પસીનો પડે છે, પણ બાહરની હવા પોતે ભીનાસવાળી હોવાથી શરિરમાંનો ભીનાસ પાછો લઇ શકતી નથી અને તેથી બદન ભારી લાગે છે અને શરિરને બેચેની થાય છે.

સુકી ઠંડી હવાથી ઉપર કહ્યું તેથી જુદીજ અસર થાય છે. હવામાં ઠંડક હોવાથી ચામડીમાંથી પસીનો નિકળતો નથી, પણ તે સુકી હોવાથી તેને ભીનાસની જરૂર પડે છે. આથી શરિરને ઠંડી લાગે છે.

હવાના ભારથી પણ શરિર ઉપર અસર થાય છે. હુબકી મારનારાઓ જેમ નિચે જાય છે તેમ તેઓને હવાનું વધારે અને વધારે દબાણ લાગે

છે અને તેથી ઉલટું જેઓ વીમાનમાં બેસીને ઉપર ચઢે છે તેમને હવાનું દબાણ ઓછું, અને ઓછું થતું માલુમ પડે છે અને તેથી લોહીની નસો ઉપર જે સમતોલપણું આપણને સાધારણ રીતે રહે છે તે જતું રહે છે, અને તેથી તેમને કાંઈને કાંઈ રસ્તે લોહી બાહર વહે છે.

રૂતના ફેરફારથી જે દરદો થાય છે તે કેમે કરીને અટકાવી શકાતાં નથી. એ તો એક સાધારણ કાયદો છે કે જો બીનાસવાળાં મુલકમાં રહીએ તો ત્યાં ઠંડી લાગીને તાવ આવ્યા વિના રહેતી નથી; જેણે પૂર્વ તરફનો પવન ખાયા કીધો તો વૈદક શીલસુરી પ્રમાણે દાંતના દરદોથી તે પીડાવો જોઈએ; અને જે શેહરની હવામાં 'ઓક્સીજન' ઓછું રહે તે શેહરમાં રહ્યાથી નબળી દેહ બોગવ્યા વીના છુટક નથી.

હવામાં કચરો, જીવો કચરો હવામાં.

હસવું (Laughter)—આપણે ખુશાલીની લાગણી પ્રદર્શિત કરવા હસ્યે છીએ અને જેમ હસ્યે તેમ ફાયદો છે. હસવાથી શરિરને સારી તનદરોસ્તી મળે છે. ફેફસાં, પેટ અને આખા શરિરને હસવાથી ગતી મળે છે અને 'હસતાં હસતાં કલેજાં કપાઈ ગયાં' એવી રીતે હસતાં આખું શરિર જેલી હાલે તેમ હાલે છે અને તેથી ખુશાલી લાગે છે. હસવાથી હૃદય જોશમાં ધબકારા ચલાવે છે અને તે વેળાનું હૃદયનું કાર્ય એટલું સંપૂર્ણ હોય છે કે આખા શરિરના ખુણેખુણામાં લોહી સીપાય છે. મોઢું હસતાં હસતાં રાતું થાય છે, આંખમાં તેજસ્વીપણું આવે છે અને હસતાં હસતાં અંગમાં ગરમી આવે છે. મધ્યમસર હસવાથી શરિરની તનદરોસ્તી સુધરે છે. હસવાના ધણા ફાયદા છે. શરિર ઉપર પસીનો પડી શરિરની ચામડી ખુલ્લી થાય છે, દમ ઠીક જોરમાં ચાલે છે, ફેફસાં અને જાતી ખિલે છે અને શરિરનું તેથી વધારે પોષણ થાય છે. ઇંગ્લેન્ડમાં એક કહેવત છે કે 'Laugh and grow fat' એટલે "હસો અને જાડા બનો" એમાં ખરેખર સચ્ચાઈ સમાયલી છે.

ખુશાલ. રંગીલો અને આનંદી સ્વભાવ બચ્ચાંઓમાં ખિલવ્યો હોય તો તેઓ મોટપણે ધણા મહેનતુ અને ઉદ્યોગી નીવડે છે અને શરિરે

ધણા સુખી રહે છે. એ પુરવાર થયલી ખીના છે, માટે માખાપોએ પોતાના અમ્યાંઓમાં રંગીલો સ્વભાવ ઉત્તપન્ન કરવાની કાળજી રાખવી. નાના બાળકોને પણ હસવાથી તેમની તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે. જે અમ્યાંમાં નાનપણથી હસવાનો અને રંગીલો સ્વભાવ હોય તેમને ઉત્તેજન આપવું, કારણ કે તે ઉપર લવિષ્યની તનદરોસ્તી અને જીંદગીની લાંબાઈનો આધાર રહે છે. જેઓ નાના હોય ત્યારે રંગીલા હોય તેઓ બુઢાપણમાં ક્વચીતજ ઉદાસ રહે છે.

જેઓને બદ્ધજમીનો રોગ હોય તેઓને વારંવાર હસવાથી તેમની હોજરી અને તેમની પાચનશક્તિ સુધરશે. કેટલીક વખત હસવાથી હડીલાં ગડગુમડાં પુટી જાય છે.

હસવા માટે અલીપ્રાય (Opinions On Laughter) —

‘એકન’ કહી ગયો છે કે:—ખાતી વખતે, ઉંઘતી વખતે, અને કસરત કરતી વખતે દીલ ખુલ્લું રાખી મન ખુશાલ રાખવું તેથી લાંબો વખત જીંદગી નીભે છે.

એક ફિલસુફનું કહેવું છે કે જ્યારે બી હસ્યે ત્યારે જીંદગીમાં થોડો ઉમેરો થાય છે. એક બીજો ફિલસુફ કહતો હતો કે મને હસવાનું ગમે છે એટલુંજ નહીં પણ બીજાંઓને હસતાં જોવાનું ને સાંભળવાનું પણ મને ધણું ગમે છે. એક ડાક્ટર કહે છે કે બાટલા ભરીને દવા પીવાડવા કરતાં એક ઠોલીઆને બોલાવીને દરદીને હસાવવો તેથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો દવાથી થતો નથી.

‘સોલોમન,’ જે ડાહ્યાપણ માટે જણાયલો છે, તે કહે છે કે આનંદી હૈયું દવા જેટલો ફાયદો કરેછે પણ દલગીરીથી હાડકાં સુકાઈ જાય છે.

વળી એક બાબદ ધણી ધ્યાન આપવા જોગ છે તે એ કે જેઓનો સ્વભાવ રંગીલો અને ખુશાલ હોય છે તેઓમાં ખુદરતી રીતે અદેખાઈ, મારામારી, અને બખીલાઈના ગુણો હોતા નથી. સેતાનને હસવું ખીલકુલ પસંદ નથી.

હસવું-તેથી જીવ બચે છે (Laughter Saves Life)—તવારિખમાં એક દાખલો નોધાયલો છે કે 'કાલીમાકુસ' (Callimachus) ને છાતીમાં ઘણું જીવલેણ ગુમકું થયું અને ડાકટરેએ કહ્યું કે હવે જે વખત 'જશે તેમાં એ મરી જશે. તેના નોકરો તેનો સરસામન વેંદ્યવા લાગ્યા. તેનો એક માનીતો વાંદરો હતો તેણે ચાકરોની નકલ કરવા પોતાના માથા ઉપર એક લાત્ર તોપી પહેરી અને તે પહેરીને તેના મરણ-તોલ શેઠના ઓરડામાં ધુસ્યો. 'કાલીમાકુસ'ને ઘણું દુઃખ થતું હતું તે છતાં તેને હસવું આવ્યું, ને તે પેટ ધરીને હસ્યો. ઘણું હસવાથી તેની છાતીમાં થયલું ગુમકું પુટી ગયું અને તે પુટી જવાથી તે મરતો બચ્યો.

હંસનું ગોસ્ત (Flesh Of Goose)—હંસ પાણીમાં તેમજ જમીન ઉપર રહે છે, પણ ઘણું ખર્ચ જમીન ઉપર પાળેલાં હંસને ગોસ્ત વાસ્તે કાપવામાં આવે છે. હંસનું ગોસ્ત ઘણા ડાકટરો ખાવાની ભલામણ કરતા નથી, કારણ કે તે નુકસાનકારક છે. હંસને ખવાડી ખવાડીને દોંગું બનાવીને પછી કાપે છે, પણ તેનું ગોસ્ત એથી ઉલટું વધારે નુકસાનકારક છે. જેઓને ચામડી ઉપર અવારનવાર ગુમડાં વગેરે પુટી નિકળતું હોય અથવા જેઓનું લોહી સાફ નહીં હોય તેઓએ હંસનું ગોસ્ત ખીલકુલ ખાવું નહીં. મોટું હંસ ખિલકુલ ખાવા લાયક હોતું નથી.

હળદર (Turmeric)—હિંદુસ્તાનના લોકો ખીચડી વગેરેમાં હળદર નાખે છે. હળદર મસાલા તરીકે વપરાય છે. હળદર દવામાં પણ વપરાય છે. પડી જવાથી અથવા ફટકા વાગવાથી લોહી જમી ગયું હોય તે ઉપર હળદર લગાડવાથી બંધાયલું લોહી ફાડી નાખે છે. હળદર જુદી જુદી જાતની આવે છે.

હાડકાં (Bones)—માણસનાં શરીરમાં સૌથી કઠણ વસ્તુ તે હાડકું છે, અને હાડકાંથી માણસના શરીરનું ખોખું બને છે. હાડકાં અકક સાથે ગોઠવ્યા પછી માણસનું હાડપીંજર બને છે.

હાડકામાં પણ લોહીની નસો રહે છે અને લોહીનો ફેલાવો થાય છે. તનદરેસ્ત માણસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી પણ જ્યારે શરિર એક અથવા બીજાં કારણથી ઉશકેરાયલું રહે છે, ત્યારે હાડકાં દુઃખે છે.

સાજાં માણસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી એ ખુદરતની એક ડાંહાપણુ ભરેલી ગોઠવણુ છે. હાડકાંની આબુબાબુ માંસનો પોચો ભાગ ફરી વળેલો હોવાથી હાડકાંને રક્ષણ મળે છે.

સઘળાં જીવતાં માણસોનાં હાડકાં રફતે રફતે બદલાઈને મોટાં થાય છે. જેમ ઉમર ભરાતી જાય છે તેમ લોહીમાંસ ઓછું થાય છે, અને થુઢાપામાં હાડકાં નબળાં થાય છે અને સહેલાઈથી ભાંગી જાય એવાં બને છે.

શરિરનો કોઈ ભાગ આળસુ થાય તો ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે તે પોતાનું કામ કરવાને થોડા વખતમાં અશક્ત થાય છે, અને આ કાયદો હાડકાંને પણ ખાસ લાગુ પડે છે. જો હાડકાં વાપરવામાં નહીં આવે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ કે હાડકાં કસવામાં નહીં આવે તો તેથી હાડકાંનું કદ નાનું બને છે, એટલુંજ નહીં પણ હાડકાં કઠણાઈમાં ઓછાં થઈ જાય છે, અને તે એટલાં પોચાં બને છે કે છરી વતી પણ સહેલાઈથી કપાઈ શકે છે.

બરડાનું હાડકું વળી જાય છે તેનું કારણ સહેલાઈથી સમજી શકાય તેમ છે. એકને એક જગાપર બચ્ચાંને એક ઢાંખે બેસાડી રાખવાથી બચ્ચાંનાં બરડાનું હાડકું પોચું થઈ જઈને વળવા માંડે છે, તેમજ બીજા હાડકાં વાંકા થવાનું કારણ પણ તેજ છે. જેમ બને તેમ ફરહર કરવાથી હાડકાં મજબુત બને છે.

હાડકાંના વર્ગ—(Classification Of Bones) ડાક્ટરો હાડકાંને ચાર વર્ગમાં વહેંચે છે. (૧) લાંબા હાડકાં, (૨) ટુકાં હાડકાં, (૩) ચપટાં હાડકાં અને (૪) વગર ઘાટનાં હાડકાં.

(૧) લાંબાં હાડકાં અવયવોમાં રહે છે અને હાલવા ચાલવામાં કામ લાગે છે. લાંબા હાડકાં એક બીજા સાથે સાંધી શકાય એવી અજળબ

રીતે ખુદરતે બનાવેલાં છે. હાથના હાડકાં, જાંઘના હાડકાં, પગનાં હાડકાં, આંગળાનાં હાડકાં એ વર્ગમાં આવે છે.

(૨) ટુકાં હાડકાં જોર ખેંચવા માટે ખુદરતે બનાવ્યાં છે, દાખલા તરીકે 'ગુટીની આગલનું' હાડકું, અને પગની પાટલી અને હાથના પાંદ્યાની આગલનાં હાડકાં ટુકાં હાડકામાં ગણાય છે.

(૩) ચપટાં હાડકાં શરિરના ખાડાઓને બચાવવા માટે અને સ્નાયુઓને સાથે રાખવા માટે બનાવેલાં છે. માથાની ખોપરીના હાડકાં, છાતીનાં હાડકાં, પાંસલીઓ, એ હાડકાં ચપટાં હાડકાંના વર્ગમાં આવે છે.

(૪) ઉપલાં ત્રણ વર્ગમાં જે હાડકાંઓ મુકી નહીં શકાય તે હાડકાંઓને ઘાટ વગરના હાડકાં કહે છે. જડબાનાં હાડકાં અને ખોપરીના કેટલાંક હાડકાં એ વર્ગમાં આવે છે.

હાડકાંની બનાવટ (Composition Of Bones)—હાડકાંના મુખ્ય તત્ત્વો 'કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ,' 'ફોસ્ફેટ ઓફ લાઇમ' અને 'જેલેટાઇન' છે. પહેલાં બે તત્ત્વોથી હાડકાં મજબુત અને તકર બને છે અને 'જેલેટાઇન' થી તેમાં જીવ આવે છે અને એથી હાડકાં જલદીથી ભાંગી જતાં નથી. બચ્ચાંના હાડકાં કુમળાં રહે છે કારણ કે બચપણમાં 'લાઇમ' એટલે ચુનાનો ભાગ અને જેલેટાઇનનો ભાગ ઘણા ખરા એકસરખા પ્રમાણમાં રહે છે, પણ મોટાં માણસોનાં હાડકાંમાં ચુનાનો ભાગ વધારે હોવાથી મોટાં માણસનાં હાડકાં મજબુત રહે છે.

હાડપીંજર (Skeleton)—માણસના શરીરનું ખોખું હાડકાંનું બનેલું છે. એક પુખ્ત ઉંમરે પુગેલાં માણસનું હાડપીંજર બસો છુટાં હાડકાંનું બનેલું છે. કાનની અંદરના ભાગમાં નાનાં હાડકાં હોય છે તે તો જુદાં. બરડામાં ૨૬ હાડકાં, ખોપરીમાં ૮, મોંઢામાં ૧૪, પાંસલી અને છાતીમાં ૨૬, ઉપરના છેડાઓ (હાથ વગેરે)માં ૬૪, અને નિચલા છેડાઓમાં (પગ વગેરે) ૬૨, એ પ્રમાણે બધાં મળીને ૨૦૦ હાડકાં આખાં શરીરમાં ગણી શકાય છે. જીવાનીમાં જે હાડકાં છુટાં હોય છે તે મોટપણમાં

જોડાઈ જાય છે, તેથી જુવાનીમાં અને જુદાપણામાં શરીરના હાડકાંની સંખ્યા વધતી ઓછી ગણાય છે. ખુદરતે માણસનું હાડકાંનું એવી રીતે ગોઠવ્યું છે કે તે એ પગ ઉપર ઉભું રહી શકે છે (જુવો, હાડકાં)

હાથ (Hand)—શરીરની રચણામાં મગજ પેહલી પંક્તી ભોગવે છે અને કેટલાકો હાથને તેથી ઉતરતી પંક્તી આપે છે. આ દુન્યામાં કેટલુંક કામ હાથ ઉપર આધાર રાખે છે, અને હાથથી બીજાં માણસ સાથે વેહવાર રાખી શકાય છે. હાથ કમાન માફક વળી શકે છે એ ખુદરતની કેવી અજાયબી છે. હાથનો અંગુઠો એવી રીતે બનાવવામાં આવ્યો છે કે કોઈ પણ ચીજ પકડતી વેળા હાથને જોર મળે છે. વળી જે ચીજ મુઠીમાં નહીં રહી શકે તે માટે હાથેલી આપેલી છે, જે વતી આપણે ખોલલો ઝીલી શક્યે છીએ, અને હાથેલી ઉપરુ તે ચીજ રાખી શક્યે છીએ. હાથને પાંચ છેડા છે તેને આંગળાંના નામથી ઓળખીએ છીએ; (૧) અંગુઠો, (૨) પેહલી આંગલી, (૩) વચલી આંગલી, (૪) ત્રીજી આંગલી, ઇંગ્રેજો એને વીટીની આંગલી કહે છે, અને (૫) છેલ્લી અથવા નાની આંગળી. પાંચ આંગળાંમાં બધાં મળીને ૧૪ હાડકાં છે, અંગુઠામાં એ, અને દરેક આંગળીમાં ત્રણ.

હાથ-જમણા (Right Hand)—ડાબા હાથે કાંઈ ચીજ તપાસીએ તો બરાબર માલુમ પડતું નથી, પણ જમણા હાથથી વધારે જલદીથી તપાસ થઈ શકે છે. તે છતાં આ વાત અજાયબી ભરેલી છે કે જમણા હાથને એક ચીજ જેટલી ઉની લાગે છે તેના કરતાં ડાબા હાથને વધારે લાગે છે. ગરમ પાણીમાં જમણો હાથ બોળીને જોશો તો પાણી થોડું ઉનું જણાશે પણ તેજ પાણીમાં ડાબો હાથ બોળીને જોશો તો વધારે ઉનું લાગશે. એટલુંજ નહીં, પણ એ વાસણમાં પાણી લઈએ, એકમાં ઘણું ઉનું ને બીજામાં થોડું ઉનું, અને તે એમાં બંને હાથ બોળીને તપાસીશું તો થોડું ઉનું પાણી પણ ડાબા હાથને વધારે ઉનું લાગશે, પરંતુ જેઓ સઘળું કામ ડાબા હાથે કરે છે તેના બાબમાં એથી ઉલટુંજ પરિણામ આવે છે. (જુવો, જમણો કે ડાબો હાથ.)

હિમ્મત-દુઃખ વેળા (Courage During Illness)—દુઃખ વેળા હિમ્મતની જરૂર છે. જેઓ હિમ્મત રાખી શકે છે તેઓ ડાક્ટરની આશા ઉપરાંત જલદી સાજા થાય છે. હિમ્મતથી દુઃખ નાહસે છે અને સરદી કે ગરમી ગાલેબ થતી નથી. વાહડકાપના ઓરડામાં કે દુઃખના બિછાના ઉપરજ હિમ્મત જોઈએ છે એમ નહીં સમજવું, પણ હમેશા આપણા કામમાં, આપણા સંસારના સંકટોમાં અને સંસારી અડચણોમાં હિમ્મતની જરૂર છે. ખુદા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને દુઃખ સહન કરનારાઓ લાંબો વખત નીભે છે. જેઓ જરાજરામાં બડબડાત કરીને કંટાળો ખાય છે અને હાથ અફસોસ કરે છે તેઓ ઉલટાં વધારે દુઃખી થાય છે. મન સાથે શરિરને સંબંધ છે અને જેઓ દુઃખ અને સંકટની વખતે મનને ગુચ્છવાવા દે છે તેઓનું શરિર હંમેશાં પીડાય છે અને દુઃખી થાય છે અને તેમને જલદી સાજાં થવાનો ‘ચાન્સ’ મળતો નથી. આ દુન્યાની હાડમારીમાં જેઓ ધીરજ પકડીને હિમ્મત રાખે છે તેઓજ સંસારસાગર સહેલાઈથી તરી જાય છે.

હુંફ અને બચ્ચાં (Warmth And Children)—તદન નાના બચ્ચાંને જેટલી હુંફ જોઈએ તેટલી હુંફ મોટાને જોઈતી નથી. બચ્ચાંના અવયવો ઘણા નાનુક અને નબળા હોય છે, તે વખતે તેમને ઠંડા પાણીના ‘ટબ’માં બેસાડવામાં સરયામ મૂરખાઈ સમાયલી છે. કેટલાંક માબાપોને ખોટો ખ્યાલ રહે છે કે બચ્ચાંને નાનપણથી ઠંડા પાણીની ટેવ પાડવી, પણ તે ખ્યાલ ભૂલભરેલો છે. એમ કરવાથી બચ્ચાંને આંકરાં આવે છે, ઉપલીકિં થાય છે, પેટ આવે છે, વગેરે તહરેવાર દુઃખ થાય છે. બચ્ચાંને હુંફ આવે તેવા કપડાં પહેરાવવાં, પણ ઘણા ભારી વજનદાર કપડાં પહેરાવવા નહીં, તેમજ બચ્ચાં સુવે તે ઓરડામાં પણ માફકસર ગરમી રહે તેમ કરવું. બચ્ચાંને ફક્ત પુઠ્ઠાં પાણીનાં ‘ટબ’માં બેસાડવાં. ઘણું ગરમ તેમજ ઘણું ઠંડું પાણી બચ્ચાંને નહવાડવા માટે વાપરવું નહીં.

હુંફ અને જીંદગી (Warmth And Life)—ઈંગ્લેન્ડમાં એક કહેવત છે કે, ‘હુંફ તે જીંદગી છે અને સરદી તે મોહત છે.’ પુષ્કળ

હંડીવાળા પાહાડો ઉપર યુરોપિયનો શોધ ચલાવવા જાય છે, ત્યારે સાવ-ચેતી રાખે છે અને જેમ અને તેમ ઉંઘને પોતાની ઉપર ગાળેલ થવા દેતા નથી, કારણ કે જ્યાં પુષ્કળ હંડી પડતી હોય ત્યાં એમાં એમાં ઉંઘ આવે છે, ને ત્યાં જે ઉંઘ્યા તે ઉંઘઈજ રહે છે ને પાછા ઉઠતા નથી. હંડીમાં જેમ શરિરને ગતી મળે તેમ દિલમાં ગરમી આવે છે, ને જે શરિર ચાલતું હાલતું બંધ પડ્યું તો સરદીથી એકદમ માણસ અકડી જાય છે ને તેની અસરથી લાંબુ તાટ થઈ જાય છે.

હોજરી (Stomach)—એ ખોરાક અને પાણીની ટાંકી જેવી છે. એમાં ખોરાક જઈ પડ્યો કે ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડે છે. દાખલા તરીકે પાંઉ લો. પાંઉ જેવું હોજરીમાં ઉતર્યું કે તે હોજરીમાં આમથી તેમ દોહવાયા કરે છે અને દોહવાઈને તેનો દુધ જેવો રસ થાય છે, જેને ઇંગ્રેજ ડાક્ટરો ‘ચાઇમ’ (chyme) ના નામથી ઓળખે છે. હોજરીનું મુખ્ય કામ એ પ્રમાણે ખોરાકને પીગળાવવાનું છે. જે શરિરના કોઈપણ ભાગને જરા પણ અડચણ થઈ તો તેની અસર હોજરી ઉપર તુરત થાય છે, કારણ કે શરિરના બીજા બધા ભાગ સાથે હોજરીને ઘાડો સંબંધ અને એક જાતની ઘાડી દિલસોજી રહે છે.

હોજરી અને મગજ (Stomach And Brain)—હોજરીને શરિરના બીજા બધા ભાગ સાથે સંબંધ છે, પણ મગજ સાથે ઘણોજ સંબંધ છે. એકનો બીજા ઉપર એટલો બધો આધાર છે કે કેટલીકવાર મોટામાં મોટા ડાક્ટરો પણ તેથી ગુંચવાડામાં પડે છે. દાખલા તરીકે લાંબા વખતની બદલોજીમાં તપાસતાં મગજની હાલત મંદ અને ચીરડાઉ થયેલી માલુમ પડે છે. કોઈવાર કેટલાકો એમજ માને છે, કે અમારા પેટમાં કાંઈ થાય છે ને અમારી હોજરી બગડી ગઈ છે, પણ ડાક્ટરોને તપાસતાં માલુમ પડે છે કે હોજરી તો બરાબર છે, પણ મગજ લાંબા વખતનું બગડેલું છે. હોજરી અને મગજને એટલો બધો સંબંધ છે કે ડાક્ટર આગળ હોજરીની ફરિયાદ થાય તો તે મગજ તપાસ્યા વગર રહેતો નથી, અને મગજની ફરિયાદ થાય તો હોજરી તપાસ્યા વગર રહેતો નથી.

હોટેલો (Hotels)—હોટેલોમાં ખાવાથી એક ગેરફાયદો થાય છે. તે એ કે ત્યાં જે રહેલી વાણીઓ હોય તેજ આપણી આગળ રજુ કરવામાં આવે છે. વાણીઓની ટીપ ટેબલપર પડેલી હોય છે તે જોતાં તેમાંનાં જ્યાંનાં લાંબા ફ્રેંચ નામોની સમજ પડતી નથી ને જ્યારે આપણી આગળ તે વાણીઓ આવે છે ત્યારે તે ખાતાં કાઢવાર પસંદ પડે છે ને કાઢવાર પસંદ પડતી નથી, અને તેથી કેટલીકવાર હોટેલમાં જવાથી આપણે નાસીપાસ થઈએ છીએ.

હોમીઓપથી (Homœopathy)—દવાના ઓટારા આપીને દુઃખ દૂધે કરનારા ડાક્ટરોની વિધ્યાને ‘એલોપથી’ કહે છે અને તેનાથી ઉલટી રીત શોધી કાઢવામાં આવી છે તે નવી શોધને ‘હોમીઓપથી’ કહે છે. સુગ લાગે તેવી દવા પીધાથી જે કમકમાટ છુટે છે, અને શરિરને એચેની ને કમતાકાત થાય છે તેમ ‘હોમીઓપથી’ થી થતું નથી. હોમીઓપથીના દવાના ભાગ બહુજ નાના અને સ્વાદ વગરના હોય છે. બચ્ચાંઓને હોમીઓપથી દવા આપવામાં આવે તો તે તેઓ ખુશીથી પીએ છે. મોટાંઓને પણ એવી દવા ઘણી આવકારદાયક થઈ પડે છે.

આપણા દેશમાં કેટલેક ઠેકાણે હોમીઓપથીક દવાખાનાં ઉઘાડવામાં આવ્યાં છે. મોટે હોમીઓપથી એટલે શું તે જાણવું જોઈએ. ૧૭૯૬ માં એક ડાક્ટરે (Dr. Samuel Hahnemann) એવી શોધ કીધી કે દુઃખનો ઉપાય એવી રીતે કરવો કે દુઃખ ઉપર ‘તેવીજ અસર’ થાય. હોમીઓપથીનો અર્થ ‘તેવીજ અસર’ થાય છે. જ્યારે બીજા ડાક્ટરો ‘ઉલટી અસર’થી રોગ સારા કરે છે. દાખલા તરીકે બીજા ડાક્ટરો ગરમીના રોગ ઉપર સરદી ઉત્તપન્ન કરનારી દવા આપીને એટલે બીજા બોલોમાં કહીએ તો ‘ઉલટી અસર’ કરીને દુઃખ સાફ કરે છે, પણ હોમીઓપથી ડાક્ટરો ગરમીના રોગો ઉપર ગરમી ઉત્તપન્ન કરીને અને સરદીના રોગ ઉપર સરદી ઉત્તપન્ન કરીને યાને બીજા બોલોમાં બોલીએ, તો ‘તેવીજ અસર’ ઉત્તપન્ન કરીને દુઃખ સાફ કરે છે.

જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves)—શરીરમાં સઘળે ઠેકાણે માંસમાં ઝીણા દોરા રહે છે તેને તંતુઓ કહે છે. એ તંતુઓને લીધે લાગણુ શક્તી, અને વિચારશક્તિની હૈયાંતી છે. આપણને કોઈ હાથ લગાડે છે, ઉતું લાગે છે, તાડું લાગે છે, અને બીજી તરેહવાર લાગણી આપણા શરીરને થાય છે તે એ જ્ઞાનતંતુને લીધે છે. મગજમાં પણ જ્ઞાનતંતુઓ છે અને જેમ એક માણસના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત તેમ તે દૃઢપણામાં ચઢે છે. લોહીનો ફેરાવો પણ કેટલેક દરજ્જે જ્ઞાનતંતુઓને આભારી છે. આપણે ચોકચે છીએ, બીહીએ છીએ, એ સઘળું જ્ઞાનતંતુઓને લીધે છે. જેમના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત હોય છે તેઓ એકદમ બીહતાં નથી. મોઢાં ઉપરનો રંગ બદલાય છે અને તે ઉપરથી આપણે જુદું સાચું પારખીએ છીએ, તેમજ મોઢાં ઉપર શરમાળમ્મણું દેખાય છે અથવા શરમથી મોઢું લાલ થાય છે, એ સઘળું જ્ઞાનતંતુઓથી થાય છે. આડપાન અને જનવરો વચ્ચે ફરક એ છે કે માણસને અને જનવરને જ્ઞાનતંતુઓ છે, એટલે લાગણુ શક્તી છે, પણ આડપાનને લાગણુ શક્તી નથી.



સુખશાંતી કોષનો વધારો.

—:૦:—

આરોગ્યતા (Good Health)—સારી તનદરોસ્તીથી મનુષ્યને મોટું સુખ છે. જે શખ્સ પોતે તને સુખી તે પોતાનું કામ પોતે કરી શકે છે, તેમજ તે બીજાને મદદ કરી શકે છે. દુઃખી માણસ બીજાને માથે પડે છે. માંદા રાજ કરતાં સુખી મનુરને વધારે આનંદ હોય છે. એક દુઃખી માણસ પોતાની સાથના અનેકને દુઃખી કરે છે. મા કે આપ દુઃખી તો તેનાં છોકરાં કેટલાંબધાં હોરાન થાય છે તે આપણે બધાં જાણ્યે છીએ, તે છતાં આરોગ્યતા વધારવાની કાળજી આપણામાંનાં ઘણાં થોડાઓને હોય છે.

ઑક્સીજન ગેસ (Oxygen Gas)—દુન્યામાં સૌથી સાધારણ પદાર્થ ઑક્સીજન ગેસ છે. એ હવામાં અને પાણીમાં ખુદરની રીતે મળી આવે છે. હવાના પાંચ ભાગમાં એક ભાગ ઑક્સીજન ગેસ છે. દર નવ શેર પાણીમાં આઠ શેર ઑક્સીજનનો તત્વ છે. કેટલીક ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઑક્સીજન હોય છે. એને પ્રાણવાયુ પણ કહે છે.

કોલેરા (Cholera)—હવા કે પાણી બગડવાથી તેમાં કોલેરાના જીવો પેદા થાય છે ને તે ખરાબ હવા કે પાણી મારફતે પેટમાં જાય છે ત્યારે કોલેરા થાય છે. એ જીવલેણ દુઃખ છે. પડોસમાં ગંદવાડ થતો હોય, અથવા ભાજી તરકારી કાણેલી ખાવામાં આવી હોય, ત્યારે પણ કોલેરા થાય છે. કાણેલી માછલીથી કોલેરા જરૂર થાય છે. કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે અતી પાકેલા ફળો ખાવાં નહી, પાણી ગાળીને પીવું, બનતાં સુધી પાણી ઉકાળીને ગાળવું અને ઘરને સ્વચ્છ અને સાફસુફ રાખવું. કોલેરા આવતો હોય ત્યારે સાધારણ ઝાડા થાય તેનો પણ તુરત ઉપાય કરવો. કોલેરાના દરદીના ઝાડા તથા ઉત્તરી અત્રાણેદી જગ્યા-ઉપાય કરવો. કોલેરાના દરદીના ઝાડા તથા ઉત્તરી અત્રાણેદી જગ્યા-એ ઢાળવાં, તેમજ તેના લુગડાં અને બિછાનું સઘળાં ધોઈને તેને

ગંધકનો બાફ આવેો. કોલેરાના દરદીના સમાગમમાં આવતું દરેક કપડું અને વાસણ કાર્બોલીક આસીડના પાણીથી ધોવું.

કોહવાણુ (Putrefaction)—જનવર કે વનસ્પતી મરી જાય છે ત્યારપછી તે તુરત કોહવા માંડે છે, અને તેમાંથી તુકસાનકારક ગ્યાસો નિકળવા માંડે છે, અને તે હવામાં ભેળાય છે. કેટલીક વખત તેની ગંધ નાકને માણુમ પડે છે અને કેટલીક વખત માણુમ પડતી નથી. તે છતાં જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે બગડેલી હોવાથી આપણા શરીરને તુકસાનકારક છે. ભાજી તરકારી ને ફળફળાદીની છાલ અને ખીન્તે કચરો ખારણા આગળ નાખવામાં આવે છે તેથી પણ ધરની હવા બગડે છે.

ગ્યાસ (Gases)—આપણી ધરતીની આસપાસ ત્રણ જાતના પદાર્થો ફરી વળેલા છે. નફર પદાર્થો, પ્રવાહી પદાર્થો, અને ગ્યાસરૂપી એટલે વાયુરૂપી પદાર્થો. વા પણ બે જુદી જુદી ગ્યાસોનો બનેલો છે, તેમનાં નામ ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજન. ખીજ એક કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ છે જે કોલસામાં રહે છે અને કોલસો બાળ્યે ત્યારે નિકળે છે. પાણી ઉકાળીએ ત્યારે વરાળ નિકળે છે તે પણ ગ્યાસ કહેવાય.

ઘર બાંધવાની જમીન (Land For Building Houses) જે જમીનમાં પાણી ભરાઇ રહેતું હોય તેવી જમીનપર ઘર બાંધવું નહીં. બનતાં સુધી નિયાણુમાં આવેલી જગાપર ઘર બાંધવું નહીં. ઉંચામાં ઉંચી જમીનપર ઘર બાંધવું સાફ છે. ભીનાસવાળી જગ્યા પડોસમાં આવેલી હોય તો તે પણ ખરાબ. નદી કે તળાવના થડ આગળ ઘર બાંધવું નહીં. ઘર એવી રીતે બાંધવું કે વરસાદનું પાણી અંદર આવે નહીં.

જુલાબ (Purgatives)—જે જરૂર પડે તોજ જુલાબ લેવો. જેમનો કોઠો સખ્ત હોય તેમને પણ વારંવાર જુલાબ લેવાની ભલામણ કરી શકાતી નથી, કારણકે તેથી શરીરને તુકસાન થાય છે. બનતાં

સુધી ખાવાપીવાની કુનેહથી કાઠો સાફ રહે તેમ વર્તવું. જેઓ આઠ દાહડે કે મહીને દાહડે નીચમીત જીલાય લેવાની ટેવ પાડે છે તેઓ ભુલ કરે છે. ખોરાક અને કસરતના નિયમો સાચવવાથી જીલાય લેવાની કશી ગરજ પડતી નથી. માંદા પડી ઉઠ્યા પછી જીલાય લેવો તે વળી વધારે નુકસાનકારક છે. શેહેરમાં કાલેરા ચાલતો હોય ત્યારે જીલાય લેવો નહીં.

તળાવો (*Ponds*)—તળાવનું પાણી સ્થીર રહેવાથી જલદી બગડે છે, અને તેથી તેને ચોખ્ખું રાખવાની કાશેશ કરવી જોઈએ. તળાવમાં નાહવાથી, લુગડાં ધોવાથી, અને વાસણ માંજવાથી તળાવનાં પાણી બગડે છે, માટે તેવા તળાવનાં પાણી પીવા લાયક કહેવાય નહીં. જે તળાવનું પાણી ગરમીના દિવસોમાં સુકાઈ જાય છે તે તળાવનું પાણી અવગણું કરે છે. ધરની પાસે નાના તળાવો હોય તે આનુબાનુની સુખાકારીને નુકસાન કરે છે. જે તળાવમાં માછલાં અને જીવતા છોડવા હોય તે તળાવનું પાણી સાફ કહેવાય છે.

તાવ (*Fever*)—તાવ ઘણી જાતની હોય છે પણ સાધારણ તાવ ‘ મલેરીઆ ’ ના નામે ગણાય છે. બીનાસવાલી જગામાં ફરવાથી, બીનાસની આનુબાનુ રહેવાથી, અથવા કોહવાતવાલા પદાર્થો પડોસમાં પડી રહેતા હોય તેથી, મલેરીઆ તાવ આવે છે. વરસાદની રૂતુ પછી સુરજના તાપથી જમીન સુકાવા માંડે ત્યારે પણ હવામાં બાફ નિકળે છે, અને તેથી પણ મલેરીઆ તાવ આવે છે. રાત્રે હવા માંહેલી સરદી દમમાં જાય ત્યારે તાવ જરૂર આવે છે. મલેરીઆ તાવ ઉપર, ‘ ક્વીનીન ’ અકસીર ઇલાજ છે. આનુબાનુ મલેરીઆ તાવ ચાલતી હોય ત્યારે આપણું ઘર સુકકું રાખવું, સાફસુક રાખવું, હવા આવજવના માર્ગો ખુલ્લા રાખવા, સૂરજનો ઉગ્ગસ અંદર આવવા દેવો, પાણી સ્વચ્છ ગાળીને પીવું અને આનુબાનુ બીનાસ કે સરદી થવા દેવી નહીં. મચ્છરના ઉપદ્રવથી પણ તાવ આવે છે.

નાઇટ્રોજન ગેસ (Nitrogen Gas)—હવામાં નાઇટ્રોજનનો મોટો ભાગ રહે છે. ૧૦૦ ભાગ હવામાં ૮૦ ભાગ નાઇટ્રોજન રહે છે. કેટલાક ખાવાના પદાર્થોમાં નાઇટ્રોજન રહે છે અને જેમાં નાઇટ્રોજન વધારે તે વધારે પુષ્ટીકારક ખોરાક કહેવાય છે.

ભાત (Rice)—ભાત ખાવામાં હલકા છે. હોજરીમાં પચતાં એને આસરે એક કલાક લાગે છે. (જુવો, ચોખા.)

ભૂખ ખોટી (False Appetite)—ખુદરતી ભૂખ લાગે ને ખાધું હોય તો શરિર પોષાય છે, પણ દારૂ પીવાથી કે કાંઈ દવા ખાવાથી ભૂખ લાગે તો તે ખોટી ભૂખ કહેવાય. તેવી વખતે દાખી દાખીને ખાવું નહીં.

મંદવાડ (Sickness)—જે એમ ધારીએ કે માણસ નસીબે માંદું પડેછે અને નસીબમાં આગ્રી પડવાનું હોય તે અટકાવી શકાતું નથી તો તેમાં મોટી ભૂલ છે. આપણે માંદા પડીએ છીએ તેનું કાંઈ પણ કારણ હોવું જોઈએ. તનદરેસ્તી ખોહ્યા પછી પાછી મેળવવી મુશ્કેલ છે. સૈધ્ધી સરસ રસ્તો એ છે કે રોગને મટાડવા કરતાં રોગને આવતો અટકાવવો.

મરડો (Dysentery)—કોઈવાર ગરમ ખોરાક ખાવાથી તેમજ કોઈવાર હવાની ગરમીમાં તેમજ કપડાંમાં એકએક ફેરફાર થવાથી મરડો થાય છે. મરડો થાય ત્યારે બનતાં સુધી દુધ કાંજી ઉપર રહેવું, ને આશાયશ લેવી. પેટમાં દુઃખારો થઈને લોહી પડે ત્યારે એના તુરત ઉપાય લેવા, કારણ કે એ રોગ બહુ ખરાબ અને ધાસ્તીભરેલો છે. કોઈવાર પેટ ઉપર પવન ખાવાથી મરડો થાય છે. રૂતું બદલાય તે વેળા અંગને ઘણું ઢાંકેલું રાખવું, કારણ કે રૂતું બદલાય છે ત્યારે મરડાનું જોર વધારે ચાલેછે. મરડો ગરમીથી થાયછે તેમજ સરદીથી પણ થાયછે.

મહાસાગર (Ocean)—મહાસાગર મનુષ્યને પાણી પુરું પાડે છે એટલુંજ નહીં પણ જમીન ઉપરનો સઘળો કચરો પોતાનાં પેટાંમાં સમાવે છે, તેથી એ મનુષ્યની સુખાકારી સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે છે

એમ કહીએ તો ખોટું નથી. વળી મહાસાગરમાંથી નિકળતા પવનના સપાટીથી જમીન ઉપરની અસ્વચ્છ હવા ચોખ્ખી થાય છે. પૃથ્વીની સપાટીનો જે ભાગ મહાસાગરનાં, દરિયાના અને નદીનાં પાણીથી રોકાયેલો છે, અને એ પ્રમાણે થોડી જમીન અને વધારે પાણી-રાખવામાં ખુદરતની ઉમદા તેમ સમાયલી છે.

મીઠાઇ મેવા (Sweetmeats)—કેટલાક એવકુદ માણસો મીઠાઇ મેવા ખાવા પાછલ પૈસો ખરચવા રાજી થાય છે પણ સારાં હવાવાળાં મકાનના લાડાં ભરવા નારાજ હોય છે. તેઓ કહે છે કે અમે કમાઈને શું ધરવાળાને આપ્યે કે ? લાડાંની એમ કસર કરીને તેઓ પોતાની તનદરોસ્તી કેવી બગાડે છે તેની તેમને ખબર રહેતી નથી. મીઠાઇ મેવા ન ખાય ને સાદો સુતરો ખોરાક ખાય તો તેથી તનદરોસ્તી સરસ ચાલશે, પણ અસ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી તનદરોસ્તી બગડશે તેમાં કશો સંદેહ નથી.

રજકણો હવામાં (Particles In The Air)—હવામાં તહરેવાર જતની રજકણો ઉડતી રહે છે. મૂખ્ય કરીને કારખાનાઓ, મીંચો અને કારીગરોની દુકાન આગળ થતાં કામની વેળા રજકણો હવામાં ઉડે છે, અને તેથી હવામાં બિગડો થાય છે અને તેવી બિગડેલી હવા દમમાં લીધી હોય તો નુકસાન થાય છે. (જુવો કચરો હવામાં.)

લચક (Dislocation)—ન્યારે શરિરનો કોઈ ભાગ લચકાયો હોય ત્યારે પુરતી આશાયશ લેવી અગત્યની છે. લચકાયેલો ભાગ સાજો થાય તોપણ તે ભાગ તરફના સાંધા નબળા રહે છે, માટે તેની ઉપર વધારે ભાર નહીં આવે તેની સંભાળ રાખવી.

લખ (Saliva)—મોંઢામાંથી લખ છુટે છે તેને આપણે સાધારણ રીતે ‘થુક’ના નામથી ઓળખ્યે છીએ. લખ માણસની તનદરોસ્તીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે. જે ખોરાક આપણે મોંમાં ચાવ્યે છીએ તેની સાથે મોંઢામાંથી છુટેલી લખ ભેળાય છે અને ત્યારેજ ખોરાક ચવાઈને માવો થાય છે. જો મોંમાંથી લખ બરાબર વેહતી નથી તો જે ખોરાક ખાઈએ તે હોજરીને અડચણ કરે છે.

લાલી તરકારી (Green Vegetables)—લીલી તરકારી ખાવી સારી છે કારણકે તેમાં પોટાશ નામના ખારનો અંશ રહે છે. એ ખાર લોહીને સ્વચ્છ કરવા માટે અગત્યનો છે. ફળફળાદી ખાવા માટે સારી છે તેનું કારણ પણ એજ છે.

લોખાન (Frankincense)—પારસીઓમાં સુખડ સાથે લોખાન ખાળવામાં આવે છે, તેમજ ઘણા પારસીઓના ઘરમાં લોખાન ધુપાવવામાં આવે છે. લોખાનના ધુમાડથી ઓરડા માંહીલી ખરાબ હવા સ્વચ્છ બને છે.

વા (Air)—અન્ન વગર માણસ કેટલા દિવસ થોળી શકે છે, પાણી વગર પણ થોડી વાર રહેવાય છે, પણ વા વગર થોડી પળમાં માણસ મરણ પામે છે. જન્મતાંને વાર શ્વાસમાં વા લેવાનું કામ ચાલુ થાય છે. જન્મથી મરણ સુધી જગતાં અને ઉંઘતાં હમેશાં આપણે વા દમમાં લઇએ છીએ. જીંદગીને માટે વાની ઘણી જરૂર છે. વાને આપણે જોઈ શકતાં નથી. વા જોશમાં વાય છે તેને આપણે પવન કહીએ છીએ. પવનમાં જોર એટલું બધું છે કે ઝાડોને પણ ઉખેડી શકે છે. જેમ પાણીમાં માછલી રહે છે તેમ આપણુ માણસ જાત વામાં રહીએ છીએ.

વાલ વટાણા (Pease)—વાલ વટાણા બનતાં સુધી માંસના ખોરાક સાથે ચોક્કસ પ્રમાણમાં ભેળીને ખાવા સારા છે. એકત્રા ખાવાથી હોજરીમાં પાચન થતાં વાર લાગે છે. ખારનો ઝાઝો અંશ હોવાથી એ સારા ખોરાક તરીકે ગણાય છે. વાલ વટાણા બરાબર પ્રકાવવા જોઈએ.

શ્રીમંતો અને ગરીબો (The Rich And The Poor)—શ્રીમંતો સુખ લેવટા જેવા પાતળા અને દુબળા કાંય ? અને ગરીબો માટેલા અને જોરાવર કાંય ? તો તેનો જવાબ દુકમાં આપી શકાશે કે દોઢીઆંવાળાંઓ કસરત ઓછી કરે છે, તેમનો ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેથી તેમની તનદરોસ્તી બગડેલી રહે છે. બીજા હાથ

ઉપર એક બાબદ ધ્યાન ખેંચે છે કે શ્રીમંતોમાં મરણનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે ને ગરીબોમાં વધારે રહે છે તેનું કારણ શું ? તેનો જવાબ આપી શકાશે કે ગરીબોનાં મકાનો ઘણા અસ્વચ્છ રહે છે ને તેમને ચોખ્ખી હવા જોઈએ તેટલી અને જોઈએ તેવી મળતી નથી.

સંડાસ (Privy)—દરેક ઘર સાથે સંડાસ તો હોય છેજ, પણ સંડાસખાના અલાહેદાં બાંધવાં જોઈએ. સુવાના ઓરડાની પાસે તો સંડાસ જોઈએજ નહીં. સંડાસમાંથી જે ખરાબ અને ઝેરી હવા નિકળે છે તે દમમાં જવાથી તનદરોસ્તી બિગડે છે. સુવાના ઓરડામાં મોરા પણ નહી હોય તો વધારે સાફ.

સ્નાયુઓ (Muscles)—ચાલુ ધસડખોડાથી શરિરના સ્નાયુઓ ધસાય છે અને તે ધસારો પુરવા માટે મુખ્ય કરીને આલખ્યુમનવાળા ખોરાક લેવાની જરૂર છે.

સલગમ (Turnip)—ખરાખર પકાવેલો સલગમ હોજરીમાં પચતાં આસરે એક કલાક લાગે છે.

સોમલ (Arsenic)—કેટલાક રંગમાં સોમલ વાપરવામાં આવે છે. સોમલ ભેજેલા રંગો ચામડીને લાગે તો સોમલનું ધીમું ઝેર ચામડી મારફતે શરિરમાં દાખલ થાય છે. દિવાલ ઉપર ચોંટાડવા માટે કાગળો બનાવવામાં આવે છે તેમાં સોમલની મેળવણી આવે છે. (જુવો દિવાલના કાગળો.)

હાજત જીંદગીની (Necessities of Life)—જીવ ટકાવી રાખવા માટે મુખ્ય હાજત ત્રણ છે. પહેલી હવા, બીજી પાણી, અને ત્રીજી હાજત ખોરાક છે.

જ્ઞાન (Knowledge)—સર્વથી સરસ જ્ઞાન અને સર્વથી પહેલું જ્ઞાન માણસને લેવું ઘટે છે તે પોતાના શરીરની સુખાકારી કેમ સાચવવી તે છે. બીજાં બધાં જ્ઞાન એથી ઉતરતાં છે.

સારી કાફી પીશો તો

તનદરોસ્તી સુધરશે.


પૉલસનની ફેચ કાફી.

આ કાફી બીજી કાફી કરતાં સોંગ છે
તેથી થોડી વપરાય છે.

નમુના મફત.

દરેક ડબામાં ઇનામની ટીકીટ રહે છે.

પ્રાઈસ લીસ્ટ મફત.

 અમારી કાફીને બનારસના પ્રદર્શણમાં
સોનાનો ચાંદ મળ્યો છે.

છુટક તથા જથ્થાબંધ વેચનાર

પૉલસનની કુાં,

ચાહ અને કાફીના માટે વેપારીઓ.

કોટ, મુંબઈ.

માદન સન્સની કુબ (અસલ માદન ની કમ્પની.)

કબીલાદાર કુદુંબના મદદગાર!!

ફાકટરની ગેરહાજરીમાં, મુસાફરીમાં અને અગવડને વખતે તુરત કામ લાગે એવા ઉપાયો અને દવાઓ દરેક કુદુંબે ઘરમાં રાખવાની ભલામણ મીઠ્યા સમજવી નહી. નીચલી દવાઓ આજ નજદીક વીસ વરસો થયાં ચાલુ વપરાસમાં છે.

એનજલ બેબીબામ. *Angel's Baby Balm*

બાળકોનો રક્ષક અને માતાનો દોસ્ત—બાળકોને થતાં ઘણાંક દરદોનો નાશ કરી દે છે અને બાળકને આસુદું રાખે છે.

એનજલ ગાલેક્ટેગાગ. *Angel's Galactagogue*

ધવાડનારી માતાને આશીરવાદ સમાન છે. દોષથી કારણસર ઉડી ગયલું દુધ પાછું આણે છે અને તેમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઉત્પન્ન કરે છે, જેથી બાળક તંદરોસ્ત રહે છે અને માતાની છાતી નયળી થવા દેતું નથી.

સ્કુઇબ એગ્યુ સપેસીફિક. *Squibb's Ague Specific*

હરેક જાતના તાવ-મરડીની ખોખાર વગેરે વ્યાધીપર આ દવા અચુક અસર કરનારી સાબીત થઇ ચુકી છે. જે વેળા મરડી જેવા રોગ ફાટી નીકળે તે વેળા દરેક ઘરમાં રાખવાથી જનની હાંણી થતી બચે છે. એ વીશે વધુ ખોલવું તે સોનાપર દોળ ચઢાવા જેવું છે.

સ્કુઇબ ડીસેન્ટ્રી ટ્રોપ્સ. *Squibb's Dysentery Drops*

ઝાડા અને મરડાના દરદ પર આ દવા તો અજબબીજ કરે છે. જ્યારે બીજા ફેટેહમંદ ઉપાયો લાઇલાજ માલમ પડ્યા છે ત્યારે સ્કુઇબ ડીસેન્ટ્રી ટ્રોપે તુરત ફાયદો કરી દેખાડ્યો છે.

લીનસોલા. *Lynsola.*

ખાંસી, દમ અને ખોખળાનો હીંદી ઉપાય લીનસોલા છે. ગમે એવો બડ ઘાલી બેઠેલો ઠાંસો એથી નરમ પડી જાય છે, બળગમ છુટા પડે છે અને છાતીને રાહત આપે છે.

મંકસ કોડ લેક્ટોન. *Munk's Cod Lactone*

હરેક કોષ કારણસર આદમીનો તેમાં ખસુસ કરી ઉધરતી ઓરત અને છોકરી, છોકરાઓ—બાળકોનો બાંધો તવાઇ જાય છે. ખહી જેવા રોમનો ભય રહે છે. તેમાંથી ઉગારવાને કોડલેક્ટોન એક શક્તીદાર ખોરાક છે. એથી વજન વધે છે, માંસના લોચા અને સ્નાયુઓ ખીલે છે. છાતી અને સીનો ફરાખી ધરે છે અને આદમી તદન જવાન બને છે.

બરગાંમ કુદક ટાનીક *Burgham's Quick Tonic*

સદાની કબજાઆત એ આદમીની તદોરસ્તીનો નાશકરતો કીડો લેખાયો છે. કબજાઆત સરવે દુખોનું મુળ ઠરયું છે. તેને તોડવાને—ખુદરતી હાલતે ઝાડો લાવવાને જે કાઢખી ઉપાય હાથ લાગે હોય તો તેમાં બરગાંમ કુદક ટાનીક મુખ્ય છે. ઘણા લાંબા વખતની કબજાઆતી તુટી છે. એ જીલાખ નથી પણ આંતરડાં અને હોજરીનું એક પુષ્ટી આપતું ટાનીક છે.

ફાધરગીલ મેડોનલ. *Fothergill's Madonal*

કલેજની ખીમારી એ આદમીની આરોગ્યતાની ઘેર સમાન છે. જ્યાં કલેજનું બગડયું—અશક્ત થઇ પડયું અને સૂસ્ત જણાયું ત્યારે સમજવું કે અગણીત દરદો જનમ લેવાની તૈયારીમાં છે. આપણા ગરમ મુલકમાં જે કાઢખી દરદનું મુળ જોઇયું તો અશક્ત થઇ પડેલું કલેજનું છે. તેને ચપળ કામ કરતું અને તનદોરસ્ત રાખવાને ફાધરગીલ મેડોનલ નહી તારીફ થાય એવો ઉપાય છે. એવા વાપરવાથીજ એની ખરી ખુબી જણાશે.

આરન્ડનો સારસાપરીલા. *Arnold's Sarsaparilla*

બગડેલાં લોહીની સરવે ઠેકાણે ફરીઆદ સંભળાય છે. આરન્ડનો સારસાપરીલામાં કાઢ એવો ગુણ સમાયલો છે કે જેઓ એની મદદ લે છે તેઓ તાજા, તદોરસ્ત અને કૌવતદાર લોહીનો વારસો લેઈ ઉઠે છે. તેમનું શરીર સુરખદાર, તેજવાળું અને પુખ્ત તદોરસ્ત દીસે છે. મગજ ચપળ રહે છે. વાયુ, કળતર અને રૂમેટીઝમ કે સંધીવાનો તેને કશો ડર રહેતો નથી.

મંક આસ્થમા બાલસમ *Munk's Asthma Balsam*

હાંફણ—આ કંગાળ દરદનો ઝેરી દંખ આદમીને ખેબર-ખેબર કરે છે. તેને તુરત નરમ કરી દેવાને આ બાલસમનો એકજ લાગ અસરકારક છે. ગમે એટલો હુરાંન થતો દરદી પાંચ મીનીટમાં ઉઠી બેસે છે. એ દવા ચાલુ રાખવાથી એ દરદ સમુજાયું જાય છે.

માદન સનસની કુંપની.

(અસલ માદનની કું)

૧૬-૧૮, અબદુલ રેહમાન જીટ-મુંબઇ.

નવી દુકાણ ! નવો બહાર !! નવો શાણુઆર !!

ઇન્ડીઅન કોન્ડી- મેન્ટસ માર્ટ

૬૧૦ ઘોલીતલાવ, પોલીસની પાસે.

સ્વાદીષ્ટ ધરગદુ મધમધતો મસાલો, ધાણાજીર, પંદર વાણાંથી
ભરપુર; કારીપાઉદર, પચીસ વાણાંથી ચકચુર; મધમધતો ગરમ દલેલો
મસાલો (એલચી, જાયફળ, જાવનત્રી, તજ લવંગથી પુર), અચાર
માટે સ્ત્રોંગ રાઇ તેમજ સરકો.

તરેહવાર જાતના ફરમાસુ અચાર.

અચારના શોખીનો માટે ખાસ મહેનત લઇ લાંબો વખત ટકે
એવાં ખાતાં મીઠાં, તીખાં અચારો જેવાં કે ગરભના, મેવાથી ભરપુર-
ચવચવના, લેહઝટદાર લીંબુનાં, આદુના રેશાના, પાણીની કેરીનાં, ગોળ
કેરીના, મેડીઆની કેરીના, રાઇની કેરીના, તેમજ ફરમાસુ ચટનીઓ;
કેરીનો, એલ ફરટનો, આદુનો મુરખો, બાળચાવ, તામરીન શીશ, અને
પેરની જેલી.

મોખા તથા ફ્રંચ કોફી, ખુશખોદાર ચાહ,

એકલા માલેક—એદલજી નવરોજી,
ઘોલીતલાવ—પોલીસની પાસે.

ચા! ચા!! ચા!!!

ડી. એન્ડ ડી;

છુટક તથા જથાબંધ ચાના
વેપારીઓ.

(સને ૧૯૦૪ માં સ્થાપણ.)

તદન વાજખી દામિ તથા નક્કી એકજ ભાવે તરેહવાર જાતનો
ચઢઉતર કીમતનો ખીલકુલ ભેળસેળ વગરનો એકદમ
તાજો માલ છુટક તેમજ રતલી પેકેટોમાં અને વળી
જથાબંધ હુમેશ મળી

બાહ્યારગામનાં ઘરાકોને હુમેશ માફક રેલવે રસીટ વેદ્યુ પેએ-
બલ પોસ્ટ મારફતે માફલી માલના પૈસા વસુલ કરવામાં આવશે.

નાં ૩૩૪, લોહાર સ્ટ્રીટ,

ધોભીતલાવં,

મુંબઈ.

દરેક જાતના વીજળીના કામના

મુક્ત અડસટા કરી આપીશું.

વીજળીના પંખા-વીજળીના દીવા-વીજળીના તાર-ઇલેક
ટ્રાલીઅર્સ (electroliers)-વીજળીના હુમર-વીજળીના
બટનો (Switches)—સ્ટેનડર્સ-ટેબલપરના વીજળીના
પંખા-કાચના અને ધાતુના એક બે ત્રણ અને પાંચ લાઇટના
એક્ટ્રેસો, વગેરે વગેરે

વીજળીના દરેક સામાન અમારે ત્યાં
તઈયાર રહે છે.

નિચલે સરનામે લખવું અથવા મળવું.

પેસતનજી બી. ફીરોજશાહ કુંઁ,

એલફીનસ્ટન સરકલ, કોટ-મુંબઈ.

